Jaglane kotleciki warzywne

★★★★★☆ (7)

60 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

268 kcal / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
128.07 kcal	4.50 g	19.98 g	4.18 g	2.00 g	6.4 %
6.4%	9%	7.4%	5.97%	8%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Szpinak młody - 150g (6 garści)
- Marchew - 120g
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Curry - 6g (2 łyżeczki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 100g (4 łyżki stołowe)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Papryka słodka mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Mleko migdałowe - 115g (½ szklanki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzej piekarnik do 200 st. C. Uprzednio podprażoną kaszę jaglaną ugotuj według wskazówek producenta umieszczonych na opakowaniu produktu, wydłużając czas gotowania o około 5 minut. Przenieś do sporej miski i ostudź.

KROK 2: Obierz i posiekaj drobno cebulę w kosteczkę, obierz marchewkę i zetrzyj na tarce z grubymi oczkami. Szpinak dokładnie przepłukaj na sicie. Czosnek obierz.

KROK 3: Na łyżce oleju zeszklij cebulę. Dodaj następnie marchewkę i smaż około 3 minuty. Po tym czasie dodaj czosnek i szpinak, przykryj wszystko pokrywką i duś do momentu, aż warzywa zmiękną.

KROK 4: Następnie dodaj czosnek, curry, sól, pieprz, słodką i ostrą paprykę i dokładnie wymieszaj. Smaż jeszcze około minuty.

KROK 5: Tak podsmażoną masę dodaj do miski z ostudzoną kaszą jaglaną.

KROK 6: Do masy jaglanej dodaj jogurt, jajo, siemię lniane i mleko migdałowe i dokładnie wymieszaj.

KROK 7: Masę jaglaną podziel na równe części, nadaj im okrągłego kształtu kotlecików i układaj na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw do nagrzanego piekarnika na około 25-30 minut. W połowie tego czasu przełóż kotleciki na drugą stronę.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie

zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję