

Kotlety z cieciorki i komosy ryżowej

★★★★★½ (4)

25 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

416 kcal / 1 porcję (204 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
204.03 kcal	**5.30** g	**20.98** g	**11.70** g	**2.56** g	**10.2** %
10.2%	10.6%	7.77%	16.71%	10.24%	

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (½ szklanki)
- Ciecierzyca z puszki - 85g (½ szklanki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Cebula dymka - 80g (4 sztuki)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Cytryna - 90g (9 plastrów)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową ugotuj wg przepisu na opakowaniu i ostudź do temperatury pokojowej. Cebulkę pokrój w kostkę, czosnek rozgnieć a pietruszkę posiekaj. Z cytryny zetrzyj skórkę.

KROK 2: Cieciorkę przełóż do miski i rozgnieć dokładnie widelcem, dodaj ugotowaną komosę, czosnek, cebulkę, skórkę cytrynową i oliwę. Dokładnie wymieszaj całość.

KROK 3: Masę na kotleciki zmiksuj blenderem do momentu powstania zwartej konsystencji, łatwej do formowania.

KROK 4: Przygotowaną masę formuj w kulki, spłaszczaj je i odkładaj na talerz. Na nieprzywierającej patelni rozgrzej ok. 2 łyżki oliwy, smaż kotleciki na średnim ogniu z dwóch stron przez ok. 3 minuty. Odsączaj je na papierze ręcznikowym z nadmiaru tłuszczu.

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