



Chrupiące kotlety z brukselki

★★★★★(1)

20 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

368 kcal / 1 porcję (299 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------|
| Kaloryczność 123.01 kcal 6.15% | Białko 5.10 g 10.2% | Węglowod. 11.75 g 4.35% | Tłuszcze 8.06 g 11.51% | Błonnik 4.11 g 16.44% | GDA 6.15% |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------|

Składniki

- Brukselka - 400g
- Cebula dymka - 60g (3 sztuki)
- Kasza jaglana sucha - 40g
- Sól biała - 3g (6 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną upraż na patelni a następnie zmiel na mąkę*. Brukselkę posiekaj na cieniutkie paseczki a cebulkę w kostkę, wszystkie przełóż do miski.

KROK 2: Do brukselki wbij jajo, dodaj rozgnieciony czosnek, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj całość i odstaw na kilka minut.

KROK 43: Na dużej patelni rozgrzej oliwę. Masę nabieraj łyżką i wykładaj na patelnię, formując kotlety. Każdy z nich smaż kilka minut z obu stron. Następnie odsączaj na ręczniku papierowym z nadmiaru tłuszczu.

Smacznego!

*Możesz użyć gotowej mąki jaglanej, w takiej samej ilości co kaszy.

