



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Kotleciki kuskus z awokado i szczypiorkiem



## Kotleciki kuskus z awokado i szczypiorkiem

★★★★★(1)

20 minut

3 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**317 kcal** / 1 porcję (171 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>185.14 kcal</b> 9.26%	Białko <b>5.05 g</b> 10.1%	Węglowod. <b>20.35 g</b> 7.54%	Tłuszcze <b>10.04 g</b> 14.34%	Błonnik <b>2.56 g</b> 10.24%	<b>GDA</b> <b>9.26 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Kasza kuskus - 48g (¼ szklanki)
- Awokado - 70g
- Fasola biała, konserwowa - 120g
- Bułka tarta - 33g (4 ¼ łyżki stołowej)
- Bazylia świeża - 7g (1 ½ gałązki)
- Szcypiorek siekany - 20g (4 łyżki stołowe)
- Ocet balsamiczny - 3g (½ łyżki stołowej)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Jogurt typu greckiego - 80g (4 łyżki stołowe)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W małej misce wymieszaj kuskus z 1/4 szklanki gorącej wody. Odstaw na bok.

**KROK 2:** W drugim naczyniu rozgnieć razem awokado\* i fasolkę. Dodaj bułkę tartą, bazylię, szczypiorek, drobno posiekaną paprykę, ocet balsamiczny i 1 łyżkę oliwy. Dopraw według uznania solą i pieprzem. Przełóż przygotowany wcześniej kuskus i dokładnie wszystko wymieszaj.

**KROK 3:** Z przygotowanej masy uformuj kotleciki i smaż je na rozgrzanej oliwie ok. 3-5 minut z każdej strony. Usmażone kotleciki odsącz na ręczniku papierowym. Wykładaj na talerz, udekoruj greckim jogurtem i posyp posiekanym szczypiorkiem.

*Smacznego!*

\*Awokado powinno być bardzo dojrzałe



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

akceptuję

