



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > **Kotleciki z komosy z jajkiem i szpinakiem**



Kotleciki z komosy z jajkiem i szpinakiem

★★★★★(34)



Wartości odżywcze

346 kcal / 1 porcję (166 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 208.03 kcal 10.4%	Białko 11.60 g 23.2%	Węglowod. 22.42 g 8.3%	Tłuszcze 8.57 g 12.24%	Błonnik 2.38 g 9.52%	GDA 10.4 %
---	-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 180g (szklanka)
- Bułka tarta - 140g (17 ½ łyżki stołowej)
- Jaja kurze surowe - 400g (8 sztuk)
- Białko jaja kurzego - 100g (4 sztuki)
- Cebula dymka - 60g (3 sztuki)
- Ser, Cheddar pełnotłusty - 45g
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Szpinak młody - 50g (2 garście)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową ugotuj według przepisu na opakowaniu, lekko ostudź.

KROK 2: Do miski przełóż ostudzoną komosę, dodaj 2 jaja, 4 białka jaj, posiekaną cebulkę, ser i bułkę tartą. Dopraw według uznania, wymieszaj i odstaw na kilka minut.

KROK 3: Z masy uformuj 6 kotlecików. Na patelni rozgrzej olej i przysmażaj kotleciki do zarumienienia, kilka minut z obydwu stron. Usmażone zostaw pod przykryciem.

KROK 4: Jajka w koszulce: Jajko przelej do miseczki. W wysokim garnku zagotuj wodę. Trzepaczką bądź widelcem utwórz w wodzie wir. Cały czas mieszając, w środek wiru wlej jajko z miseczki. Przystań mieszać i gotuj jajko ok. 3 minuty. Po tym czasie wyciągnij je łyżką i osusz na ręczniku.

KROK 5: Na talerzu układaj kotlecika, porcję szpinaku i jajko w koszulce. Dopraw solą i pieprzem według uznania.

Smacznego!

