



Kotlety mielone z dorsza

★★★★★ (17)

50 minut

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

430 kcal / 1 porcję (282 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 152.53 kcal 7.63%	Białko 13.33 g 26.66%	Węglowod. 10.14 g 3.76%	Tłuszcze 6.92 g 9.89%	Błonnik 1.02 g 4.08%	GDA 7.63 %
---	------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 500g
- Cebula - 25g (1/3 sztuki)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Koperek siekany - 24g (3 łyżki stołowe)
- Bułka tarta - 100g (12 1/2 łyżki stołowej)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 6g (6 szczypt)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 40g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cebulę obierz. Filety z dorsza pokrój w drobną kostkę (mniej więcej 3 mm na 3 mm), a cebulę w bardzo drobną kosteczkę (cebulę można również wcześniej zeszklić).

KROK 2: Do dorsza z cebulą dodaj 2całe jajka, posiekany koperek i 2 łyżki bułki tartej. Dopraw solą i świeżo zmielonym pieprzem. Dokładnie wymieszaj.

KROK 3: Z masy uformuj niewielkie kotleczki, które panieruj w rozkłóconym jajku i bułce tartej.

KROK 4: Smaż z obu stron na rumiano na rozgrzanym oleju rzepakowym na średnim ogniu.

**Podawaj z ulubionymi dodatkami.*

Smacznego!

