



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 jagłana sucha - 40g
- Sól biała - 3g (6 szczypt)
- 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 jagłą upraż na patelni a następnie zmiel na mąkę*. Brukselkę posiekaj na cieniutkie paseczki a cebulkę w kostkę, wszystko 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 układaj na patelni, 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.

