



Buraczane kotlety z kozim serem i świeżą miętą

★★★★★ (27)

🕒 60 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

415 kcal / 1 porcję (236 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 176.08 kcal 8.8%	🥚 Białko 7.43 g 14.86%	🍞 Węglowod. 15.80 g 5.85%	🐔 Tłuszcze 10.33 g 14.76%	🌾 Błonnik 2.55 g 10.2%	GDA 8.8%
---------------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	------------------------------	--------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Burak - 400g (4 sztuki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Płatki owsiane górskie - 130g (13 łyżek stołowych)
- Ser kozí pleśniowy - 120g (12 plasterów)
- Słonecznik, nasiona - 40g (4 łyżki stołowe)
- Cebula czerwona - 100g (sztuka)
- Mięta świeża - 20g (4 gałązki)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 200 stopni C.**KROK 2:** Buraki obierz, zetrzyj na tarce o grubych oczkach i przełóż do miski.**KROK 3:** Na rozgrzanej suchej patelni podpraż nasiona słonecznika do momentu uzyskania złotego koloru.**KROK 4:** Ser kozí i cebulę pokrój w drobną kostkę, liście świeżej mięty posiekaj. Wszystko przełóż do miski z tartymi burakami i prażonymi nasionami słonecznika.**KROK 5:** Płatki owsiane zmiksuj na mąkę. Część uzyskanej mąki przesyp do osobnego talerza.**KROK 6:** Do tak przygotowanych składników wbij jajka, dodaj otrzymaną mąkę, oliwę z oliwek, dopraw świeżo mielonym pieprzem oraz szczyptą soli. Masę dokładnie wymieszaj ręką.**KROK 7:** Wilgotnymi dłońmi uformuj kotlety, obtocz je w zmieszanych płatkach owsianych, a następnie ułóż na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Kotlety piecz przez ok. 40 minut.

Smacznego!

