



Kotlety z kaszy gryczanej i sera białego

★★★★★ (19)



50 minut



1-2 osoby



Średni

Wartości odżywcze

276 kcal / 1 porcję (205 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

134.66 kcal

6.73%



Białko

7.48 g

14.96%



Węglowod.

14.45 g

5.35%



Tłuszcze

6.08 g

8.69%



Błonnik

2.11 g

8.44%

GDA**6.73 %**

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Ser twarogowy półtłusty - 40g (2 łyżki stołowe)
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Zarodki pszenne - 10g
- Otręby pszenne - 4g (łyżka stołowa)
- Zioła prowansalskie - 1g (⅓ łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zaczynij od nagrzania piekarnika do temp. 180°C.**KROK 2:** Kaszę gryczaną ugotuj w małej ilości wody.**KROK 3:** Cebulę drobno posiekaj.**KROK 4:** Rozgrzej patelnię teflonową, dodaj połowę oliwy z oliwek, zeszklij cebulę.**KROK 5:** W misce połącz ugotowaną kaszę z twarogiem, cebulą, jajkiem i przyprawami. Składniki dokładnie wymieszaj i uformuj kotleciki (lub dwa mniejsze). Obtocz go w otrębach i zarodkach.**KROK 6:** Kotleciki ułóż w naczyniu żaroodpornym, skrop pozostałą oliwą z oliwek. Piecz około 30 minut.

*Kotlety serwuj z dodatkiem surowych warzyw.

**Kotlety z kaszy gryczanej i sera białego to propozycja zarówno obiadowa, jak i świetny pomysł na kolację. Kasza gryczana cechuje się wysoką wartością odżywczą. To cenne źródło magnezu, wapnia, cynku i selenu oraz witamin B1, B6 i folianów. W dodatku jest to kasza bezglutenowa, dlatego też może być spożywana przez osoby cierpiące na diecie bezglutenowej.

Smacznego!

