



Kotlety jajeczne z kaszą jaglaną

★★★★★ (14)

40 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

160 kcal / 1 porcję (201 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 79.99 kcal 4%	Białko 3.78 g 7.56%	Węglowod. 13.05 g 4.83%	Tłuszcze 1.77 g 2.53%	Błonnik 0.98 g 3.92%	GDA 4%
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 135g
- Woda ciepła - 480g (2 szklanki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Natka pietruszki siekana - 36g (6 łyżeczek)
- Szczypiorek pęczek - 40g (pęczek)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę jaglaną według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu. W drugim garnku ugotuj jaja na twardo.

KROK 2: Ugotowane jajka pokrój na drobne kawałki. Posiekaj szczypior oraz pietruszkę. Do miski wrzuć pokrojone jajka, szczypior i pietruszkę; dokładnie wszystko wymieszaj.

KROK 3: Dodaj jeszcze ciepłą, ugotowaną kaszę jaglaną oraz surowe jajko. Obficie przypraw solą, pieprzem oraz pieprzem ziołowym i ponownie całość wymieszaj.

KROK 4: Formuj kotlety, obtocz delikatnie w bułce tartej, położyć na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce i piecz w piekarniku około 25 minut.

*Kotlety te świetnie smakują z sosem koperkowym.

Smacznego!

