



## Kotlety a'la mielone z kaszy gryczanej i brokuła

★★★★★ (19)

30 minut

6 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**122 kcal** / 1 porcję (73 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>167.14 kcal</b> 8.36%	Białko <b>7.50 g</b> 15%	Węglowod. <b>27.63 g</b> 10.23%	Tłuszcze <b>4.63 g</b> 6.61%	Błonnik <b>4.06 g</b> 16.24%	<b>GDA</b> <b>8.36 %</b>
---	--------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 100g
- Brokuły - 250g
- Słonecznik, nasiona - 30g (3 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Płatki owsiane górskie - 40g (4 łyżki stołowe)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę gryczaną ugotuj według przepisu zamieszczonego na opakowaniu produktu.

**KROK 2:** W miedzyczasie zmiel płatki owsiane na mąkę w młynku do kawy.

**KROK 3:** Brokuł ugotuj w osolonej wodzie do miękkości.

**KROK 4:** Do miski blendera wsyp ugotowaną kaszę, brokuł, a także ziarna słonecznika. Wszystko dokładnie zmiel na gęstą, dość gładką masę. Następnie do masy dodaj przyprawy i zmielone płatki owsiane i wymieszaj. (Masa musi być gęsta, by łatwiej dało się ulepić z niej kotlety).

**KROK 5:** Uformuj z powstałej masy kotlety i układaj je na wyłożonej papierem blaszce do pieczenia. Piecz je w piekarniku nagrzanym do 220 st. C przez około 15-20 minut.

\*Możesz też usmażyć je na patelni, jej dno wykładając papierem do pieczenia.

Smacznego!

