Kotlety z grochu

(16)

20 minut + | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

489 kcal / 1 porcję (248 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
197.28 kcal	**10.78 g**	**31.24 g**	**5.75 g**	**6.05 g**	**9.86 %**
9.86%	21.56%	11.57%	8.21%	24.2%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Groch, nasiona namoczone - 160g (szklanka)
- Bułka tarta - 32g (4 łyżki stołowe)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Jaja kurze surowe - 25g (½ sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 0.3g (⅓ szczypty)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Namoczony wcześniej groch (minimum 12 godzin) ugotuj. Po ugotowaniu odcedź, przestudź i zmiksuj na puree.
KROK 2: Cebulę obierz i poszatkuj, zeszklij na odrobinie tłuszczu, dodaj do grochu. Wrzuć jajko, przyprawy (możesz dodać także majeranek) i mieszając stopniowo wsypuj bułkę tartą, aż masa będzie miała konsystencję kotletów.
KROK 3: Uformuj kotlety, obtocz w pozostałej bułce i smaż na rozgrzanym tłuszczu, z obu stron na złoty kolor.
Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję