

Kotlety z kurczakiem, kaszą gryczaną i brokułami

★★★★½☆ (7)

40 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

459 kcal / 1 porcję (257 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
178.39 kcal	**10.94 g**	**12.14 g**	**10.50 g**	**2.05 g**	**8.92 %**
8.92%	21.88%	4.5%	15%	8.2%	

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 120g
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300g
- Cebula - 50g (⅔ sztuki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz biały - 0.5g (szczypta)
- Brokuły - 250g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Szczypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 30g (3 łyżki stołowe)
- Chrzan tarty - 4g (łyżeczka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 80g (8 łyżek stołowych)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj według przepisu podanego na opakowaniu. Pierś z kurczaka pokrój w kostkę.

KROK 2: Brokuły podziel na różyczki, a cebulę pokrój w ćwiartki. Przełóż do malaksera, dodaj łyżkę oliwy, czosnek, pietruszkę i zmiksuj. Całość przełóż do osobnego, dużego naczynia.

KROK 3: Do malaksera przełóż kurczaka, dodaj ugotowaną kaszę i całość zmiksuj. Przełóż do miski z brokułami i cebulą, wbij jajo, dodaj łyżkę śmietany, sól i pieprz. Dokładnie wyrób całość.

KROK 4: Zwilżonymi dłońmi formuj kotlety, obtaczaj je w tartych orzechach włoskich i smaż na oleju na złoto, z obu stron.

KROk 5: Kotlety podawaj z sosem przygotowanym z jogurtu, chrzanu i soli.

Wskazówki:

Do tego przepisu najlepiej sprawdzi się malakser, lub duży blender kielichowy.

- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)

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

