

Kotlety z kaszą gryczaną, fetą i pietruszką

★★★★★☆ (7)

45 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

340 kcal / 1 porcję (129 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
263.26 kcal	**11.30** g	**29.31** g	**12.62** g	**3.28** g	**13.16** %
13.16%	22.6%	10.86%	18.03%	13.12%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 140g
- Cebula - 80g (sztuka)
- Ser Feta - 120g (2 ½ porcji)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Sól biała - 5g (10 szczypt)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Płatki owsiane błyskawiczne - 60g (6 łyżek stołowych)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sezam, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Szklankę kaszy gryczanej zalać 1 3/4 szklanki wody i gotować od zawrzenia ok. 15 minut. Następnie przełożyć do dużej miski, rozmieszać i zostawić do ostudzenia.

KROK 2: Do wystudzonej kaszy dodać posiekaną drobno cebulę, czosnek i pietruszkę, ser feta, płatki owsiane (bezglutenowe), jajo i oliwę. Dokładnie wyrobić masę.

KROK 3: Z powstałej masy formować kotleciki, obtaczać je w sezamie i układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

KROK 4: Kotleciki piec w temperaturze 190 st. przez ok. 15-20 minut.

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