



## 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 <b>79.99 kcal</b> 4%	Białko <b>3.78 g</b> 7.56%	Węglowod. <b>13.05 g</b> 4.83%	Tłuszcze <b>1.77 g</b> 2.53%	Błonnik <b>0.98 g</b> 3.92%	<b>GDA</b> <b>4%</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------



### 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 z 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, połów na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce i piecz w piekarniku około 25 minut.

\*Kotlety te świetnie smakują z sosem koperkowym.

Smacznego!

