



## Kotlety z kaszy gryczanej i sera białego

★★★★★ (19)

50 minut

1-2 osoby

średni

### Wartości odżywcze

**276 kcal** / 1 porcję (205 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>134.66 kcal</b> 6.73%	Białko <b>7.48 g</b> 14.96%	Węglowod. <b>14.45 g</b> 5.35%	Tłuszcze <b>6.08 g</b> 8.69%	Błonnik <b>2.11 g</b> 8.44%	<b>GDA</b> <b>6.73 %</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Ser twarogowy półtłusty - 40g (2 łyżki stołowe)
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Zarodki pszenne - 10g
- Otręby pszenne - 4g (łyżka stołowa)
- Ziola prowansalskie - 1g (⅓ łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Zaczynij od nagrzania piekarnika do temp. 180°C.**KROK 2:** Kaszę gryczaną ugotuj w małej ilości wody.**KROK 3:** Cebulę drobno posiekaj.**KROK 4:** Rozgrzej patelnię teflonową, dodaj połowę oliwy z oliwek, zeszklij cebulę.**KROK 5:** W misce połącz ugotowaną kaszę z twarogiem, cebulą, jajkiem i przyprawami. Składniki dokładnie wymieszaj i uformuj kotlecik (lub dwa mniejsze). Obtocz go w otrębach i zarodkach.**KROK 6:** Kotlecik utóź w naczyniu żaroodpornym, skrop pozostałą oliwą z oliwek. Piecz około 30 minut.

\*Kotlety serwuj z dodatkiem surowych warzyw.

\*\*Kotlety z kaszy gryczanej i sera białego to propozycja zarówno obiadowa, jak i świetny pomysł na kolację. Kasza gryczana cechuje się wysoką wartością odżywczą. To cenne źródło magnezu, wapnia, cynku i selenu oraz witamin B1, B6 i folianów. W dodatku jest to kasza bezglutenowa, dlatego też może być spożywana przez osoby cierpiące na diecie bezglutenowej.

Smacznego!

