



Kotlety z grochu

★★★★★ (16)

20 minut +

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

489 kcal / 1 porcję (248 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* 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 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!

