



## Kotlety z kaszy gryczanej i sera białego "light"

★★★★★ (16)

50 minut

1-2 osoby

średni

### Wartości odżywcze

**267 kcal** / 1 porcję (205 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>130.41 kcal</b> 6.52%	Białko <b>7.62 g</b> 15.24%	Węglowod. <b>14.43 g</b> 5.34%	Tłuszcze <b>5.56 g</b> 7.94%	Błonnik <b>2.11 g</b> 8.44%	<b>GDA</b> <b>6.52 %</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Ser twarogowy chudy - 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.

Smacznego!

