# 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 | Białko | Węglowod. | Tłuszcze | Błonnik | GDA |
|---|---|---|---|---|---|
| **130.41** kcal | **7.62** g | **14.43** g | **5.56** g | **2.11** g | **6.52** % |
| 6.52% | 15.24% | 5.34% | 7.94% | 8.44% | |

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

## 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)
- Zioła prowansalskie - 1g (⅓ łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Zacznij 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 ułóż w naczyniu żaroodpornym, skrop pozostałą oliwą z oliwek. Piecz około 30 minut.

*Kotlety serwuj z dodatkiem surowych warzyw.

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