



Hreczanyki z mięsem i kaszą gryczaną

★★★★★ (11)

30 minut

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

326 kcal / 1 porcję (173 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 189.03 kcal 9.45%	Białko 12.94 g 25.88%	Węglowod. 15.19 g 5.63%	Tłuszcze 9.15 g 13.07%	Błonnik 1.50 g 6%	GDA 9.45 %
---	------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Mięso mielone z indyka - 500g (5 porcji)
- Kasza gryczana sucha - 200g
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)
- Jogurt typu greckiego - 60g (3 łyżki stołowe)
- Chrzan tarty - 4g (łyżeczka)
- Koperek siekany - 16g (2 łyżki stołowe)
- Szczypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj zgodnie z instrukcją zamieszczoną przez producenta na opakowaniu. Odstaw do wystygnięcia.

KROK 2: W misce wymieszaj mięso mielone z kaszą gryczaną, jajkami i czosnkiem. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

KROK 3: Rozgrzej łyżkę oleju i natłuszc nim całą patelnię. Z masy uformuj kulki, które następnie spłaszcz nieco (najlepiej robić to dłońmi namoczonymi w zimnej wodzie). Tak powstałe kotleciki smaż partiami z obu stron na złoty kolor (około 5-6 minut z każdej strony).

SOS:

KROK 1: Zmieszaj śmietanę 18%, jogurt grecki, świeżo tartą chrzan, koperek, szczypiorek, sól i pieprz, dokładnie wymieszaj wszystkie składniki.

*Hreczanyki polej szczerze sosem i przyzdób koperkiem lub natką pietruszki.

Smacznego!



