



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jaglane kotleciki warzywne



Jaglane kotleciki warzywne

★★★★★ (7)

🕒 60 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

268 kcal / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 128.07 kcal 6.4%	🥩 Białko 4.50 g 9%	🍞 Węglowod. 19.98 g 7.4%	🌿 Tłuszcze 4.18 g 5.97%	🌾 Błonnik 2.00 g 8%	GDA 6.4%
---------------------------------------	--------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------------	--------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Szpinak młody - 150g (6 garści)
- Marchew - 120g
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Curry - 6g (2 łyżeczki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 100g (4 łyżki stołowe)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Papryka słodka mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Mleko migdałowe - 115g (½ szklanki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzej piekarnik do 200 st. C. Uprzednio podprażoną kaszę jaglaną ugotuj według wskazówek producenta umieszczonych na opakowaniu produktu, wydłużając czas gotowania o około 5 minut. Przenieś do sporej miski i ostudź.

KROK 2: Obierz i posiekaj drobno cebulę w kosteczkę, obierz marchewkę i zetrzyj na tarce z grubymi oczkami. Szpinak dokładnie przepłukaj na sicie. Czosnek obierz.

KROK 3: Na łyżce oleju zeszklij cebulę. Dodaj następnie marchewkę i smaż około 3 minuty. Po tym czasie dodaj czosnek i szpinak, przykryj wszystko pokrywką i duś do momentu, aż warzywa zmiękną.

KROK 4: Następnie dodaj czosnek, curry, sól, pieprz, słodką i ostrą paprykę i dokładnie wymieszaj. Smaż jeszcze około minuty.

KROK 5: Tak podsmażoną masę dodaj do miski z ostudzoną kaszą jaglaną.

KROK 6: Do masy jaglanej dodaj jogurt, jajo, siemię lniane i mleko migdałowe i dokładnie wymieszaj.

KROK 7: Masę jaglaną podziel na równe części, nadaj im okrągłego kształtu ukończonych i układaj na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw do nagrzanego piekarnika na około 25-30 minut. W połowie tego czasu przetóż kotleciki na drugą stronę.

Smacznego!



zgody na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

