



Kotlety a'la mielone z kaszy gryczanej i brokuła

★★★★★ (19)

30 minut

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

122 kcal / 1 porcję (73 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 167.14 kcal 8.36%	Białko 7.50 g 15%	Węglowod. 27.63 g 10.23%	Tłuszcze 4.63 g 6.61%	Błonnik 4.06 g 16.24%	GDA 8.36 %
---	--------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 100g
- Brokuły - 250g
- Słonecznik, nasiona - 30g (3 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Płatki owsiane górskie - 40g (4 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj według przepisu zamieszczonego na opakowaniu produktu.

KROK 2: W miedzyczasie zmiel płatki owsiane na mąkę w młynku do kawy.

KROK 3: Brokuł ugotuj w osolonej wodzie do miękkości.

KROK 4: Do misy blendera wsyp ugotowaną kaszę, brokuł, a także ziarna słonecznika. Wszystko dokładnie zmiel na gęstą, dość gładką masę. Następnie do masy dodaj przyprawy i zmielone płatki owsiane i wymieszaj. (Masa musi być gęsta, by łatwiej dało się ulepić z niej kotlety).

KROK 5: Uformuj z powstałej masy kotlety i układaj je na wyłożonej papierem blaszce do pieczenia. Piecz je w piekarniku nagrzanym do 220 st. C przez około 15-20 minut.

*Możesz też usmażyć je na patelni, jej dno wykładając papierem do pieczenia.

Smacznego!

