



## Kotlety mielone z dorsza

★★★★★ (17)

🕒 50 minut

🍴 3 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**430 kcal** / 1 porcję (282 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>152.53 kcal</b> 7.63%	🥩 Białko <b>13.33 g</b> 26.66%	🍞 Węglowod. <b>10.14 g</b> 3.76%	🍷 Tłuszcze <b>6.92 g</b> 9.89%	🌾 Błonnik <b>1.02 g</b> 4.08%	<b>GDA</b> <b>7.63 %</b>
---	--------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 500g
- Cebula - 25g (1/3 sztuki)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Koperek siekany - 24g (3 łyżki stołowe)
- Bułka tarta - 100g (12 1/2 łyżki stołowej)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 6g (6 szczypt)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 40g (4 łyżki stołowe)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Cebulę obierz. Filety z dorsza pokrój w drobną kostkę (mniej więcej 3 mm na 3 mm), a cebulę w bardzo drobną kosteczkę (cebulę można również wcześniej zeszklić).

**KROK 2:** Do dorsza z cebulą dodaj 2 całe jajka, posiekany koperek i 2 łyżki bułki tartej. Dopraw solą i świeżo z mielonym pieprzem. Dokładnie wymieszaj.

**KROK 3:** Z masy uformuj niewielkie kotleciki, które panieruj w rozkłóconym jajku i bułce tartej.

**KROK 4:** Smaż z obu stron na rumiano na rozgrzanym oleju rzepakowym na średnim ogniu.

\*Podawaj z ulubionymi dodatkami.

Smacznego!

