



## Pieczone kotleciki z kalafiora i kaszy jaglanej z czarnuszką

★★★★★ (2)

40 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**264 kcal** / 1 porcję (143 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                  |                                       |                                    |                                    |                             |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>184.42 kcal</b><br>9.22% | Białko<br><b>6.95 g</b><br>13.9% | Węglowod.<br><b>35.48 g</b><br>13.14% | Tłuszcze<br><b>2.41 g</b><br>3.44% | Błonnik<br><b>2.64 g</b><br>10.56% | <b>GDA</b><br><b>9.22 %</b> |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|

### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 190g
- Mąka jaglana - 70g (½ szklanki)
- Kalafior - 200g
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Czarnuszka - 15g (3 łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Ugotuj kaszę jaglaną w lekko osolonej wodzie. Surowego kalafiora pokrój na różyczki, następnie zmiel w maszynce na dużym oczku, lub drobno poszatuj. Włącz piekarnik i ustaw temperaturę na 160 °C. Posiekaj w drobną kostkę cebulę, przetrzyj przez praskę czosnek.

**KROK 2.** W osobnej misce wymieszaj kaszę, kalafiora, cebulę, czosnek, czarnuszkę, mąkę jaglaną, jajo. Jeśli konsystencja masy będzie zbyt rzadka, dosyp mąkę jaglaną.

**KROK 3.** Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, porcjuj placuszki. Następnie włóż blachę do piekarnika, piecz 20 minut.

Smacznego!

