



Kotlety z grochu

★★★★★ (16)



20 minut +



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

489 kcal / 1 porcję (248 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

197.28 kcal

9.86%



Białko

10.78 g

21.56%



Węglowod.

31.24 g

11.57%



Tłuszcze

5.75 g

8.21%



Błonnik

6.05 g

24.2%

GDA

9.86 %



Składniki

- Groch, nasiona namoczone - 160g (szklanka)
- Bułka tarta - 32g (4 łyżki stołowe)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Jaja kurze surowe - 25g (½ sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 0.3g (⅓ szczypty)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Namoczony wcześniej groch (minimum 12 godzin) ugotuj. Po ugotowaniu odcedź, przestudź i zmiksuj na puree.

KROK 2: Cebulę obierz i poszatkuj, zesklij na odrobinie tłuszczu, dodaj do grochu. Wrzuć jajko, przyprawy (możesz dodać także majeranek) i mieszając stopniowo wsypuj bułkę tartą, aż masa będzie miała konsystencję kotletów.

KROK 3: Uformuj kotlety, obtocz w pozostałej bułce i smaż na rozgrzanym tłuszczu, z obu stron na złoty kolor. Smacznego!

