



## Kotlety sojowe a la schabowy smażone

★★★★★(7)

🕒 15 minut

🍴 1-2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**275 kcal** / 1 porcję (141 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>195.01 kcal</b> 9.75%	🍗 Białko <b>13.11 g</b> 26.22%	📦 Węglowod. <b>13.74 g</b> 5.09%	👤 Tłuszcze <b>9.67 g</b> 13.81%	🌾 Błonnik <b>4.25 g</b> 17%	<b>GDA</b> <b>9.75 %</b>
---	--------------------------------------	--	---------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Wywar warzywny - 60g (¼ szklanki)
- Kotlety sojowe a la schabowy - 30g (5 sztuk)
- Jaja kurze surowe - 25g (½ sztuki)
- Bułka tarta - 16g (2 łyżki stołowe)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kotlety namocz w gorącym wywarze warzywnym przez około 7 minut. Po tym czasie odsącz.

**KROK 2:** Jajko roztrzep w miseczce. Każdy kotlecik umocz w jajku i obtocz w bułce tartej.

**KROK 3:** Na patelni rozgrzej olej i smaż kotleciki z obu stron na złoty kolor.

Smacznego!

