



Kotlet z kalafiora i ciecior

★★★★★ (6)



20 minut +



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

150 kcal / 1 porcję (195 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

77.17 kcal

3.86%



Białko

3.21 g

6.42%



Węglowod.

13.62 g

5.04%



Tłuszcze

1.67 g

2.39%



Błonnik

1.32 g

5.28%

GDA

3.86 %



Składniki

- Kalafior - 220g
- Ciecierzycza z puszki - 255g (1 ½ szklanki)
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Cebula - 45g (½ sztuki)
- Kajzerki ciemne, bezglutenowe - 50g
- Ziola prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kalafior dokładnie umyj i ugotuj na parze (lub w wodzie) i roznieć tłutkiem do ziemniaków (możesz także zrobić to widelcem).

KROK 2: Cebulę i parykę umyj i pokrój w kostkę, następnie podsmaż na rozgrzanym oleju oraz hojnie dopraw przyprawami do smaku.

KROK 3: Cieciorę ugotuj według wskazówek producenta na opakowaniu (możesz kupić gotową do spożycia z puszki), następnie zmisuj w blenderze.

KROK 4: Wszystkie składniki wymieszaj razem, następnie uformuj kotlety i obtocz je w bułce tartej (zetrzyj na tarce czwartą bułkę bezglutenową).

KROK 5: Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez około 25 minut lub do zrumienienia panierki.

*Najlepiej smakują podane z pieczonymi ziemniakami i surówką z jarmużu

Smacznego!

