

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Kotlety z kurczakiem, kaszą gryczaną i brokułami](#)

Kotlety z kurczakiem, kaszą gryczaną i brokułami

★★★★★ (7)



40 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

459 kcal / 1 porcję (257 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

178.39 kcal

8.92%



Białko

10.94 g

21.88%



Węglowod.

12.14 g

4.5%



Tłuszcze

10.50 g

15%



Błonnik

2.05 g

8.2%

GDA**8.92 %**

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 120g
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300g
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz biały - 0.5g (szczypta)
- Brokuły - 250g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Szczypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 30g (3 łyżki stołowe)
- Chrzan tarty - 4g (łyżeczka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 80g (8 łyżek stołowych)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj według przepisu podanego na opakowaniu. Pierś z kurczaka pokrój w kostkę.

KROK 2: Brokuły podziel na różyczki, a cebulę pokrój w ćwiartki. Przełóż do malaksera, dodaj łyżkę oliwy, czosnek, pietruszkę i zmiksuj. Całość przełóż do osobnego, dużego naczynia.

KROK 3: Do malaksera przełóż kurczaka, dodaj ugotowaną kaszę i całość zmiksuj. Przełóż do miski z brokułami i cebulą, wbij jajo, dodaj łyżkę śmietany, sól i pieprz. Dokładnie wyrób całość.

KROK 4: Zwiłzonymi dłońmi formuj kotlety, obtaczaj je w tartych orzechach włoskich i smaż na oleju na złotą, z obu stron.

KROK 5: Kotlety podawaj z sosem przygotowanym z jogurtu, chrzanu i soli.

Wskazówki:

Do tego przepisu najlepiej sprawdzi się malakser, lub duży blender kielichowy.

- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

