



Kotlety z ciecior i komosy ryżowej

★★★★★ (4)



25 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

416 kcal / 1 porcję (204 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

204.03 kcal

10.2%



Białko

5.30 g

10.6%



Węglowod.

20.98 g

7.77%



Tłuszcze

11.70 g

16.71%



Błonnik

2.56 g

10.24%

GDA

10.2%



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (½ szklanki)
- Ciecierzycy z puszki - 85g (½ szklanki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Cebula dymka - 80g (4 sztuki)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Cytryna - 90g (9 plasterów)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową ugotuj wg przepisu na opakowaniu i ostudź do temperatury pokojowej. Cebulkę pokrój w kostkę, czosnek rozgnieć a pietruszkę posiekaj. Z cytryny zetrzyj skórkę.

KROK 2: Cieciorę przełóż do miski i rozgnieć dokładnie widelcem, dodaj ugotowaną komosę, czosnek, cebulkę, skórkę cytrynową i oliwę. Dokładnie wymieszaj całość.

KROK 3: Masę na kotleciki zmiksuj blenderem do momentu powstania zwartej konsystencji, łatwej do formowania.

KROK 4: Przygotowaną masę formuj w kulki, spłaszczaj je i odkładaj na talerz. Na nieprzywierającej patelni rozgrzej ok. 2 łyżki oliwy, smaż kotleciki na średnim ogniu z dwóch stron przez ok. 3 minuty. Odsączaj je na papierze ręcznikowym z nadmiaru tłuszczu.

Smacznego!

