



Kotlety z batatów i komosy ryżowej

★★★★★ (4)



60 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

243 kcal / 1 porcję (162 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

149.68 kcal

7.48%



Białko

4.67 g

9.34%



Węglowod.

27.28 g

10.1%



Tłuszcze

2.81 g

4.01%



Błonnik

3.75 g

15%

GDA**7.48 %**

Składniki

- Bataty - 400g (2 sztuki)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Quinoa - komosa ryżowa - 150g (¾ szklanki)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Sól biała - 1.5g (3 szczypty)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową ugotuj wg przepisu na opakowaniu, odstaw do ostudzenia.

KROK 2: Bataty obierz, pokrój na plasterki i piecz do miękkości ok. 40 minut w piekarniku nastawionym na 180 stopni. Lekko wystudź.

KROK 3: Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę, do zeszklenia. Dodaj rozgnieciony czosnek, sól i dalej podsmażaj. Na koniec posyp tymiankiem i wymieszaj.

KROK 4: Upieczone bataty zmiksuj na puree lub dokładnie rozgnieć widelcem. Dodaj cebulę, komosę, sól i pieprz. Mieszaj całość do połączenia składników.

KROK 5: Z masy formuj płaskie kotlety i smaż delikatnie z każdej strony ok. 2 minuty.

Wskazówki:

Kotlety możesz także upiec w piekarniku, jednak wcześniej każdy z nich lekko skrop oliwą.

