



Kotleciki kuskus z awokado i szczypiorkiem

★★★★★(1)



20 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

317 kcal / 1 porcję (171 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

185.14 kcal

9.26%



Białko

5.05 g

10.1%



Węglowod.

20.35 g

7.54%



Tłuszcze

10.04 g

14.34%



Błonnik

2.56 g

10.24%

GDA

9.26 %



Składniki

- Kasza kuskus - 48g (1/4 szklanki)
- Awokado - 70g
- Fasola biała, konserwowa - 120g
- Bułka tarta - 33g (4 1/4 łyżki stołowe)
- Bazylia świeża - 7g (1 1/2 gałązki)
- Szczypiorek siekany - 20g (4 łyżki stołowe)
- Ocet balsamiczny - 3g (1/2 łyżki stołowej)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Papryka czerwona - 100g (1/2 sztuki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Jogurt typu greckiego - 80g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W małej misce wymieszaj kuskus z 1/4 szklanki gorącej wody. Odstaw na bok.

KROK 2: W drugim naczyniu rozgnieć razem awokado* i fasolkę. Dodaj bułkę tartą, bazylię, szczypiorek, drobno posiekaną paprykę, ocet balsamiczny i 1 łyżkę oliwy. Dopraw według uznania solą i pieprzem. Przełóż przygotowany wcześniej kuskus i dokładnie wszystko wymieszaj.

KROK 3: Z przygotowanej masy uformuj kotleciki i smaż je na rozgrzanej oliwie ok. 3-5 minut z każdej strony. Usmażone kotleciki odsącz na ręczniku papierowym. Wykładaj na talerz, udekoruj greckim jogurtem i posyp posiekanym szczypiorkiem.

Smacznego!

*Awokado powinno być bardzo dojrzałe

