



Kotlety sojowe a la schabowy smażone

★★★★★ (7)



15 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

275 kcal / 1 porcję (141 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

195.01 kcal

9.75%



Białko

13.11 g

26.22%



Węglowod.

13.74 g

5.09%



Tłuszcze

9.67 g

13.81%



Błonnik

4.25 g

17%

GDA

9.75%



Składniki

- Wywar warzywny - 60g (¼ szklanki)
- Kotlety sojowe a la schabowy - 30g (5 sztuk)
- Jaja kurze surowe - 25g (½ sztuki)
- Bułka tarta - 16g (2 łyżki stołowe)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kotlety namocz w gorącym wywarze warzywnym przez około 7 minut. Po tym czasie odsącz.

KROK 2: Jajko roztrzep w miseczce. Każdy kotlecik umocz w jajku i obtocz w bułce tartej.

KROK 3: Na patelni rozgrzej olej i smaż kotleciki z obu stron na złoty kolor.

Smacznego!

