



Lekkie kotleciki drobiowe z pomidorami

★★★★★ (41)



30 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

204 kcal / 1 porcję (174 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

117.27 kcal

5.86%



Białko

14.72 g

29.44%



Węglowod.

7.13 g

2.64%



Tłuszcze

4.05 g

5.79%



Błonnik

1.80 g

7.2%

GDA

5.86%



Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200g
- Pomidor suszony w oleju - 80g (4 plastry)
- Białko jaja kurzego - 25g (sztuka)
- Przecier pomidorowy - 15g (1/4 szklanki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Szcypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pierś z kurczaka zmiel w maszynce (można je ewentualnie bardzo dokładnie posiekać).

KROK 2: Suszone pomidory oraz szczypiorek dość drobno posiekaj i dorzuć do mięsa wraz z przyprawami, a następnie dodaj białko, przecier i zmiądzony czosnek, całość dokładnie wymieszaj.

KROK 3: Gotową masę uformuj na dwie porcje, posyp ewentualnie dodatkową porcją ziół i smaż z obu stron.

*Pamiętaj o dokładnym usmażeniu mięsa - smażenie bez tłuszczu przebiega w niższej temperaturze, więc stosunkowo grube kotleciki muszą poleżeć na patelni dobrych kilka minut na każdej stronie.

**Podawaj z ulubionymi dodatkami z bożowymi i warzywami.

Smacznego!

