



Kotlety jajeczne z kaszą jaglaną

★★★★★ (14)

🕒 40 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

160 kcal / 1 porcję (201 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność	🥚 Białko	🍞 Węglowod.	🍖 Tłuszcze	🌾 Błonnik	GDA
79.99 kcal	3.78 g	13.05 g	1.77 g	0.98 g	4 %
4%	7.56%	4.83%	2.53%	3.92%	



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 135g
- Woda ciepła - 480g (2 szklanki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Natka pietruszki siekana - 36g (6 łyżeczek)
- Szczypiorek pęczek - 40g (pęczek)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę jaglaną według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu. W drugim garnku ugotuj jaja na twardo.

KROK 2: Ugotowane jajka pokrój na drobne kawałki. Posiekaj szczypior oraz pietruszkę. Do miski wrzuć pokrojone jajka, szczypior i pietruszkę; dokładnie wszystko wymieszaj.

KROK 3: Dodaj jeszcze ciepłą, ugotowaną kaszę jaglaną oraz surowe jajko. Obficie przypraw solą, pieprzem oraz pieprzem ziołowym i ponownie całość wymieszaj.

KROK 4: Formuj kotlety, obtocz delikatnie w bułce tartej, połów na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce i piecz w piekarniku około 25 minut.

*Kotlety te świetnie smakują z sosem koperkowym.

Smacznego!

