



Pieczone kotleciki z kalafiora i kaszy jaglanej z czarnuszką

★★★★★ (2)



40 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

264 kcal / 1 porcję (143 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

184.42 kcal

9.22%



Białko

6.95 g

13.9%



Węglowod.

35.48 g

13.14%



Tłuszcze

2.41 g

3.44%



Błonnik

2.64 g

10.56%

GDA

9.22 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 190g
- Mąka jaglana - 70g (½ szklanki)
- Kalafior - 200g
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Czarnuszka - 15g (3 łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę jaglaną w lekko osolonej wodzie. Surowego kalafiora pokrój na różyczki, następnie zmiel w maszynce na dużym oczku, lub drobno poszatuj. Włącz piekarnik i ustaw temperaturę na 160 °C. Posiekaj w drobną kostkę cebulę, przetrzyj przez praskę czosnek.

KROK 2. W osobnej misce wymieszaj kaszę, kalafiora, cebulę, czosnek, czarnuszkę, mąkę jaglaną, jajo. Jeśli konsystencja masy będzie zbyt rzadka, dosyp mąkę jaglaną.

KROK 3. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, porcjuj placuszki. Następnie włóż blachę do piekarnika, piecz 20 minut.

Smacznego!

