

Siekane kotleciki z kurczaka i warzyw

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 4 porcje (12 kotlecików)
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 657 kcal \ B-43 g \ T-24 g \ W-61 g \ Bł-8 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 291 kcal \ B-37 g \ T-10 g \ W-11 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g kotlecika: 120 kcal \ B-15 g \ T-4 g \ W-5 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 3 sztuki (500 g)
- ✓ szpinak, świeży – 2 garście (40 g)
- ✓ pietruszka, natka – 2 łyżki (20 g)
- ✓ marchew – 1 mała sztuka (30 g)
- ✓ cukinia – 1/2 małej sztuki (90 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 2 łyżki (30 g)
- ✓ suszone pomidory w oleju – 6 plastrów (60 g)
- ✓ ser żółty – 2 garście (60 g)
- ✓ mąka orkiszowa jasna – 3 łyżki (45 g)
- ✓ jajko – 2 sztuki (100 g)
- ✓ curry – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka ostra – 1/4 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

Przykładowe dodatki

- ✓ ziemniaki pieczone – 270 g na 1 porcję
- ✓ sałatka z dressingiem – 140 g na 1 porcję

Przygotowanie

1. Piersi kurczaka oczyść z błonek, pokrój na małe kawałki.
2. Ser, marchew i cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach, szpinak i natkę pietruszki pokrój drobno, kukurydzę przepłucz, a suszone pomidorki pokrój w kosteczkę.
3. Wszystkie składniki umieść w misce.
4. Dodaj sól, pieprz, curry, słodką i ostrą paprykę, 2 jajka i 3 łyżki mąki. Wszystko dokładnie wymieszaj.
5. Na patelni rozgrzej tłuszcz. Przy pomocy łyżki z masy formuj placuszki i układaj na patelni. Smaż z obu stron do zżółcenia.
6. Podawaj je z dodatkami, np. z pieczonymi, chrupiącymi ziemniaczkami, sosem jogurtowym i dowolną sałatką.
7. Placuszki możesz upiec w piekarniku – 180-190C, ok 30-35 minut. Nie będą ładnie przyrumienione, ale w smaku będą bardzo dobre 😊