

Kotlety jajeczne z mozzarellą

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 542 kcal \ B-28 g \ T-22 g \ W-57 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 294 kcal \ B-22 g \ T-15 g \ W-17 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g kotleta: 176 kcal \ B-13 g \ T-9 g \ W-10 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ jajo – 5 sztuk (250 g)
- ✓ ser mozzarella, tarty – 2 łyżki (30 g)
- ✓ bułka tarta – 1 łyżka (15 g)
- ✓ koperek – 1 łyżka (4 g)
- ✓ szczypior – 1 łyżka (5 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ bułka tarta – 2 łyżki (30 g)

Przykładowe dodatki

- ✓ ziemniaki – 200 g na 1 porcję
- ✓ mizeria ze śmietaną – 150 g na 1 porcję
- ✓ sos musztardowy

Przygotowanie

1. 4 jaja ugotuj na twardo i odłóż do przestudzenia. Oskub ze skorupki i przetnij do naczynia. Ugnieć dokładnie przy pomocy widelca.
2. Do miski z jajami wrzuć łyżkę bułki tartej, ser, drobno posiekany koper, szczypior, surowe jajo, sól, pieprz.
3. Wszystko dokładnie wymieszaj. Masę podziel na 6 części i z każdej uformuj kotlecik. Obtocz delikatnie w bułce tartej i smaż na mocno rozgrzanym maśle z oliwą.
4. Podawaj z ulubionymi dodatkami. U mnie były to ziemniaki z koperkiem, mizeria oraz sos musztardowy.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/kotlety-jajeczne-z-mozzarella/>