

Kotlety z indyka z mozzarellą

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 4 porcje (8 kotletów)
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 529 kcal \ B-32 g \ T-22 g \ W-49 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 171 kcal \ B-13 g \ T-11 g \ W-6 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g samych kotletów: 177 kcal \ B-13 g \ T-11 g \ W-6 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ mięso mielone z indyka – 1 opak. (400 g)
- ✓ bułka tarta – 3 łyżki (24 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ suszone pomidory w oleju – 5 sztuk (50 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ suszone pomidory z czos. – 1 łyżeczki (4 g)
- ✓ sól i pieprz – do smaku
- ✓ ser mozzarella, mini – 8 sztuk (56 g)

Smażenie

- ✓ bułka tarta – 2 łyżki (16 g)
- ✓ oliwa – 3 łyżki (30 g)

Przykładowe dodatki

- ✓ ziemniak młody – 4 sztuki na 1 porcję
- ✓ mizeria na jogurcie – 125 g na 1 porcję

Przygotowanie

1. Na oliwie zeszklij cebulkę i dodaj do zmielonego mięsa. Dorzuć bułkę tartą, posiekaną natkę pietruszki, pokrojone drobno suszone pomidory, jajo i przyprawy. Dokładnie wyrób przy pomocy dłoni. Masę podziel na 8 części.
2. Każdą część delikatnie rozplaszcz, ułóż kulkę mozzarelli mini przekrojoną na pół i zamknij kotlet. Obtocz w bułce tartej.
3. Smaż na rozgrzanej oliwie z obu stron. Podawaj z ulubionymi dodatkami.

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