

## Kotleciki ziemniaczane

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 16 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji: 96 kcal \ B-2 g \ T-3 g \ W-16 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez sosu: 75 kcal \ B-2 g \ T-1 g \ W-15 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g kotlecika: 138 kcal \ B-3 g \ T-2 g \ W-27 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ ziemniak ugotowany – 6 sztuk (500 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)
- ✓ mąka pszenna – 1/2 szklanki (70 g)
- ✓ mąka ziemniaczana – 3/4 szklanki (120 g)
- ✓ sos czosnkowy – 10 łyżek (250 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

### Przygotowanie

1. Cebulkę pokrój drobno i podsmaż na tłuszczu.
2. Ostudzone ziemniaki przeciśnij przez praskę lub udeptaj przy pomocy widelca na gładko.
3. Dodaj mąkę pszenną i ziemniaczaną (mąki dodawaj stopniowo, bo może się okazać, że potrzebujesz mniej lub więcej. Wszystko zależy od tego, czy ziemniaki mają dużo wody, czy nie), cebulkę, jajko oraz przyprawy. Wymieszaj.
4. Z masy uformuj kulki i rozplaszcz je na placki (ok 1 cm grubości).
5. Smaż na rozgrzanym tłuszczu z obu stron. Przełóż je na ręcznik papierowy, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.
6. Podawaj solo lub z ulubionym sosem – czosnkowym, koperkowym lub kurkowym.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/kotleciki-ziemniaczane/>