

# Kotlety jajeczne z suszonymi pomidorami

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 4 porcje (8 kotletów)
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 563 kcal \ B-25 g \ T-27 g \ W-51 g \ Bł-9 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 225 kcal \ B-12 g \ T-15 g \ W-10 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g kotletów: 201 kcal \ B-11 g \ T-13 g \ W-9 g \ Bł-1 g

## Składniki

- ✓ jajo – 6 sztuk (300 g)
- ✓ ser mozzarella, tarty – 2 łyżki (24 g)
- ✓ suszone pomidory w oleju – 5 sztuk (50 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)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)

## Przykładowe dodatki

- ✓ ziemniaki – 200 g na 1 porcję
- ✓ brokuły – 125 g na 1 porcję
- ✓ pomidorki koktajlowe – 50 g na 1 porcję
- ✓ kukurydza konserwowa – 15 g na 1 porcję
- ✓ ser feta – 25 g na 1 porcję
- ✓ oliwa – 5 g na 1 porcję

## Przygotowanie

1. 5 jaj ugotuj na twardo i odłóż do przestudzenia. Oskub ze skorupki i przełóż do naczynia. Ugnieć dokładnie przy pomocy widelca.
2. Do miski z jajami wrzuć starty ser, pokrojone drobno suszone pomidory, łyżkę bułki tartej, drobno posiekany koper, szczypior, surowe jajo, sól, pieprz. Wszystko dokładnie wymieszaj.
3. Masę podziel na 8 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, sałatka z brokułem i sos musztardowy.

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