

## Tradycyjne kotlety mielone z cebulką

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 4 porcje (w tym 8 kotletów)
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 588 kcal \ B-32 g \ T-25 g \ W-59 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 1 kotleta bez dodatków: 157 kcal \ B-13 g \ T-10 g \ W-5 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g samego kotleta: 173 kcal \ B-14 g \ T-11 g \ W-5 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ mięso z łopatki wieprzowej – 500 g
- ✓ bułka tarta – 3 łyżki (25 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ pieprz – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól – 1/2 łyżeczki
- ✓ masło klarowane – 1 łyżeczka (8 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)
- ✓ **Panierowanie i smażenie:**
  
- ✓ bułka tarta – 2,5 łyżki (20 g)
- ✓ masło klarowane – do smażenia

### Przykładowe dodatki

- ✓ ziemniak – 3 sztuki na 1 porcję
- ✓ mizeria ze śmietaną – 100 g na 1 porcję

### Przygotowanie

1. Cebulę pokrój dość drobno i podsmaż na rozgrzanym maśle klarowanym. Odstaw do lekkiego przestudzenia.
2. Mięso zmiel i przełóż do miski, dodaj bułkę tartą (3 łyżki), jajo, sól, pieprz i podsmażoną cebulkę. Całość dokładnie wyrób przy pomocy dłoni.
3. Masę podziel na 8 w miarę równych części i z każdej uformuj podłużne, lekko spłaszczone kotlety. Obtocz w niewielkiej ilości bułki tartej.
4. Na patelni rozgrzej tłuszcz i wyłóż kotlety. Smaż z obu stron po kilka minut, do lekkiego zezłocenia.
5. Usmażone kotlety ułóż na papierowych ręcznikach, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Podawaj z ulubionymi dodatkami.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/tradycyjne-kotlety-mielone-z-cebulka/>