

# Siekane kotleciki z kurczaka, szpinaku, suszonych pomidorów

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 4 porcje (w tym 12 kotlecików)
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 592 kcal \ B-43 g \ T-20 g \ W-58 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 1 kotlecika bez dodatków: 101 kcal \ B-13 g \ T-4 g \ W-4 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g kotlecika: 137 kcal \ B-17 g \ T-5 g \ W-5 g \ Bł-1 g

## Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 3 sztuki (500 g)
- ✓ szpinak, świeży – 2 garście (50 g)
- ✓ pietruszka, natka – 2 łyżki (24 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 2 łyżki (30 g)
- ✓ suszone pomidory w oleju – 6 plastrów (60 g)
- ✓ ser żółty tarty – 3 garście (80 g)
- ✓ mąka orkiszowa jasna – 3 łyżki (45 g)
- ✓ jajko – 2 sztuki (100 g)
- ✓ curry – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ olej – do smażenia

## Przykładowe dodatki

- ✓ ziemniaki pieczone – 270 g na 1 porcję
- ✓ rukola – 20 g na 1 porcję
- ✓ pomidorki koktajlowe – 50 g na 1 porcję
- ✓ ogórek zielony – 25 g na 1 porcję

## Przygotowanie

1. Piersi kurczaka oczyść z błonek, pokrój na dość małe kawałki.
2. Ser zetrzyj na tarce o grubych oczkach, szpinak i natkę pietruszki pokrój drobno, kukurydzę przepłucz, a suszone pomidorki pokrój w kosteczkę.
3. Wszystkie składniki umieść w misce. Dodaj sól, pieprz, curry, słodką paprykę, 2 jajka i 3 łyżki mąki. Wszystko dokładnie wymieszaj.
4. Na patelni rozgrzej tłuszcz. Przy pomocy łyżki z masy formuj placuszki i układaj na patelni. Smaż z obu stron do zżółcenia.
5. Podawaj je z dodatkami, np. z pieczonymi, chrupiącymi ziemniaczkami, sosem czosnkowym i dowolną sałatką.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/siekane-kotleciki-z-kurczaka-szpinaku-suszonych-pomidorow/>