

KOTLECICKI Z SOCZEWICY



BEZ DODATKU
CUKRU



40min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

soczewica czerwona, nasiona	50g
1 jajko M	50g
5 szt. pieczarek	100g
1 i 1/3 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	20g
20 liści sałaty masłowej	100g
4 łyżki jogurtu naturalnego kremowego, Pilos	100g
3 rzodkiewki	60g
1/2 łyżki soku z cytryny	3ml
sól, pieprz, majeranek	

423kcal B: 31,1g W: 54,2g T: 10,6g

5,74 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

soczewica czerwona, nasiona	50g
1 jajko M	50g
5 szt. pieczarek	100g
2 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	30g
20 liści sałaty masłowej	100g
5 łyżek jogurtu naturalnego kremowego, Pilos	125g
3 rzodkiewki	60g
1/2 łyżki soku z cytryny	3ml
sól, pieprz, majeranek	

474 kcal B: 33,6g W: 61,6g T: 11,5g

5,90 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

soczewica czerwona, nasiona	60g
1 jajko M	50g
5 szt. pieczarek	100g
2 i 1/3 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	40g
20 liści sałaty masłowej	100g
5 łyżek jogurtu naturalnego kremowego, Pilos	125g
3 rzodkiewki	60g
1/2 łyżki soku z cytryny	3ml
sól, pieprz, majeranek	

541 kcal B: 37,5g W: 73,2g T: 12,1g

6,06 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Soczewicę przepłukać. Gotować 10 min (od zagotowania) w lekko osolonej wodzie. Odcedzić.
2. Do soczewicy dodać jajko, starte na grubych oczkach pieczarki i mąkę i dokładnie wymieszać. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Z powstałej masy formować nieduże kotlety. Piec przez 25 min w temp. 200 stopni.
3. Sałatę podzielić na mniejsze kawałki. Dodać jogurt, sok z cytryny i pokrojoną w półplastry rzodkiewkę. Doprawić solą i pieprzem.