

KOTLETY SEROWE



BEZ DODATKU
CUKRU



15 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

filet z kurczaka	110g
1 plaster sera żółtego gouda	25g
1 jajko M	50g
2/3 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	10g
1 łyżeczka oliwy extra virgin, Primadonna	5ml
1/2 szt. selera korzeniowego	100g
1/3 garści rodzynek	10g
1 ząbek czosnku	5g
1/2 łyżki soku z cytryny	3ml
sól, pieprz	

425kcal B: 40,7g W: 22,9g T: 19,7g

5,40 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

filet z kurczaka	130g
1 plaster sera żółtego gouda	25g
1 jajko M	50g
2/3 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	10g
1 łyżeczka oliwy extra virgin, Primadonna	5ml
1/2 szt. selera korzeniowego	100g
2/3 garści rodzynek	20g
1 ząbek czosnku	5g
1/2 łyżki soku z cytryny	3ml
sól, pieprz	

476 kcal B: 45,3g W: 30g T: 20,4g

6,03 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

filet z kurczaka	130g
1 i 4/5 plastra sera żółtego gouda	45g
1 jajko M	50g
2/3 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	10g
1 łyżeczka oliwy extra virgin, Primadonna	5ml
1/2 szt. selera korzeniowego	100g
2/3 garści rodzynek	20g
1 ząbek czosnku	5g
1/2 łyżki soku z cytryny	3ml
sól, pieprz	

539 kcal B: 50,8g W: 30g T: 25g

6,63 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka pokroić w kostkę. Ser żółty zetrzeć na tarce o grubych oczkach, a czosnek przecisnąć przez praskę. Dodać mąkę, jajko, sól i pieprz i dokładnie wymieszać.
2. Na patelni rozgrzać oliwę. Łyżką formować małe kotleciki. Smażyć z dwóch stron.
3. Selerę zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Rodzynki sparzyć wrzątkiem. Dodać sok z cytryny i wymieszać.