

KOTLETY Z INDYKA I WARZYW



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKU
CUKRU



30 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

filet z indyka	200g
2 szt. marchewki	90g
1/2 szt. cebuli	50g
1 jajko M	50g
5 pieczarek	100g
2 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	30g
1 szkl. kapusty kwaszonej	100g
sól, pieprz, oregano	

421 kcal B: 54g W: 35,3g T: 7,9g

9,62 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

filet z indyka	200g
2 szt. marchewki	90g
1/2 szt. cebuli	50g
1 jajko M	50g
5 pieczarek	100g
2 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	30g
1 szkl. kapusty kwaszonej	100g
ryż biały	20g
sól, pieprz, oregano	

490 kcal B: 55,3g W: 51,1g T: 8,1g

9,71 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

filet z indyka	200g
2 szt. marchewki	90g
1/2 szt. cebuli	50g
1 jajko M	50g
5 pieczarek	100g
2 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	30g
1 szkl. kapusty kwaszonej	100g
ryż biały	35g
sól, pieprz, oregano	

541 kcal B: 56,3g W: 62,9g T: 8,2g

9,78 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Indyka pokroić w kostkę.
2. Marchewkę i pieczarki zetrzeć na tarce o grubych oczkach, a cebulę pokroić w kostkę.
3. W misce wymieszać indyką, marchewkę, cebulę, jajko, pieczarki i mąkę. Przyprawić. Formować okrągłe kotlety i układać na papierze do pieczenia. Piec w temp. 200st. przez 20min.
4. Podawać z kapustą kwaszoną.
5. Dla kaloryczności 1600 i 1800: Podawać z ryżem. Ryż ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.