

KOTLETY KALAFIOROWE



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKU
CUKRU



40 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

1 jajko M	50g
kalafior	250g
1 szt. cebuli dymki	20g
2 i 2/3 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	40g
1 łyżka oliwy extra virgin, Primadonna	10ml
2,5 liścia kapusty białej	100g
1 łyżeczka koperku	4g
2 plastry papryki czerwonej	60g
sól, pieprz	

422 kcal B: 20,4g W: 49,5g T: 16,8g

6,64 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

1 jajko M	50g
kalafior	250g
1 szt. cebuli dymki	20g
2 i 2/3 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	40g
1 łyżka oliwy extra virgin, Primadonna	10ml
2,5 liścia kapusty białej	100g
1 łyżeczka koperku	4g
2 plastry papryki czerwonej	60g
kasza jaglana	20g
sól, pieprz	

490 kcal B: 22,5g W: 63,9g T: 17,4g

6,64 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

1 jajko M	50g
kalafior	250g
1 szt. cebuli dymki	20g
2 i 2/3 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	40g
1 łyżka oliwy extra virgin, Primadonna	10ml
2,5 liścia kapusty białej	100g
1 łyżeczka koperku	4g
2 plastry papryki czerwonej	60g
kasza jaglana	35g
sól, pieprz	

544 kcal B: 24,1g W: 74,6g T: 17,8g

6,64 zł

PRZYGOTOWANIE

- Kalafior zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dymkę drobno posiekać.
- W misce wymieszać: jajko, kalafior, dymkę i mąkę. Doprawić solą i pieprzem. Formować małe kotlety i układać na papierze do pieczenia. Piec w temp. 180st. przez 30min.
- Kapustę drobno posiekać, lekko nasolić i zostawić na 10min. Po tym czasie odcisnąć. Dodać posiekany koperek i pokrojoną w paseczki paprykę czerwoną. Całość skropić oliwą.
- Dla kaloryczności 1600 i 1800: Podawać z kaszą jaglaną. Kaszę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.