



Kotleciki warzywne

Z ZIELONYM DIPEM I FRYTKAMI



1 porcja



30 minut



552 kcal



SKŁADNIKI

Kurczak pierś (1 porcja) -100g

Jajko kurze (0.5 średnia sztuka) -25g

Papryka czerwona (0.42 średnia sztuka) -50g

Szpinak (0.6 garść) -15g

Natka pietruszki (0.42 łyżka) -5g

Marchew (0.33 średnia sztuka) -20g

Czosnek (1 ząbek) -4g

Bułka tarta (2 łyżka) -16g

Oliwa Extra Vergin (1 łyżka) -13g

Awokado (0.36 sztuka) -50g

Szpinak (0.6 garść) -15g

Czosnek (0.5 ząbek) -2g

Ziemniaki (2 średnia sztuka) -150g

Sól (1 szczypta) -1g

Pieprz czarny (1 szczypta) -1g

PRZYGOTOWANIE

1. Mięso z kurczaka pokrój w drobną kosteczkę. Przelóż do miski.
2. Paprykę pokrój w drobną kosteczkę a marchew zetrzyj na tarce o grubszych oczkach a następnie przelóż do miski.
3. Część szpinaku posiekaj razem z natką pietruszki i dodaj do miski.
4. Jajko wybij do miski popraw solą i pieprzem oraz ząbkami czosnku.
5. Całą masę wymieszaj razem - jeśli masa jest za rzadka dodaj odrobinę bułki tartej i wymieszaj.
6. Formuj kotleciki obsypując je pozostałą bułką tartą.
7. Kotleciki wyłóż na papier do pieczenia, skrop oliwą z oliwy i piecz w piekarniku w temperaturze 180 stopni na termoobiegu przez około 20 minut aż się zarumienią.
8. Ziemniaki obierz i pokrój na frytki. Wyłóż obok kotlecików i piecz razem.
9. Pozostałą część szpinaku wrzuć do miski razem z czosnkiem i awokado, zmiksuj na gładki dip - jeśli masa jest za gęsta dodaj odrobinę oliwy lub łyżkę wody.
10. Upieczone kotleciki podawaj z frytkami i zielonym dipem.

NOTES

Kotleciki możesz także upiec w airfryerze lub na patelni z powłoką nieprzywierającą z odrobiną oliwy.

WWW.DIETETYKANNAKNAPIK.PL