

# kotleciki dietetyczne



Autor: **wiola1100**

Przepisów: **129** Ocena: **4530**



> 6 os.



30 min



średnie



przystępne

## Składniki:

- mięso mielone cielęce albo indycze, pół kilograma
- kasza gryczana z jarzynami, 2 woreczki
- jajko, 1 sztuka
- przyprawa do gyrosa, 2 łyżki
- suszona pietruszka, łyżka
- sól, wegeta, do smaku

## Sposób przygotowania:

- 1 Kaszę gryczaną ugotować, wymieszać z pozostałymi składnikami na gładką masę i formować z niej kotleciki, układać na blasze odrobinę posmarowanej olejem i piec w 200 stopniach C. 25-30 minut. Ja te kotleciki podałam z jogurtem naturalnym przyprawionym tzatziki i z kiszoną kapustą. Życzę smacznego.

## Twoje notatki do przepisu: