

Kotlety mielone w wersji odchudzonej - dieta Dukana, faza II, III, IV



Autor: **kuchniakolorublon**
Przepisów: **144** Ocena: **1940**



3-4 os.



30 min



łatwe



przystępne

Składniki:

- 500g mięsa mielonego z chudej szynki wieprzowej (moje miało chyba 7% tłuszczu)
- 1 spora cebula
- 1 jajko
- 1 łyżka suszonego majeranku
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1 łyżka otrębów owsianych
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- 1 Cebulę obieramy i mielimy w maszynce albo ścieramy na najdrobniejszych oczkach tarki (tych ostrych). Dodajemy mielone mięso, jajko, sól, pieprz, czosnek w proszku, majeranek i otręby owsiane. Wyrabiamy na gładką masę. Jeśli chcemy, można dodać odrobinę zimnej wody, ale mniej niż w tradycyjnych kotletach.
- 2 Zwilżonymi dłońmi oddzielamy niewielkie porcje z mięsnej masy i formujemy nieduże, zgrabne kotleciki. Smażymy na mocno rozgrzanej, teflonowej patelni (bez tłuszczu) 4-5 minut z każdej strony, na niezbyt dużym ogniu. Podajemy na gorąco, z surówką i (jeśli jesteśmy na innej diecie albo na żadnej) ziemniaczkami.

Smacznego!!!!

Twoje notatki do przepisu: