

Kotleciki dietetyczne

Przepis dodany przez użytkownika citri

Niedawno spróbowałam je przygotować. Zapach po zrobieniu potrawy nie jest zbyt przyjemny przynajmniej dla mnie:) Myślę, że specyficzny zapach wydaje po prostu stopiona mozzarella jednakże całość jest naprawdę smaczna. Polecam osobom, które szukają lekkich alternatyw.

Czas przygotowania: 20 minut

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- Oliwa z oliwek - 1 łyżka(i)
- Cebula - 1 szt.
- Ser mozzarella - 1 op.
- Migdały - 1 garść(garście)
- Brązowy ryż - 0,5 op.
- Sól/pieprz - 1 szczypta(y)
- Jajko - 2 szt.
- Bułka tarta - 1 garść(garście)
- Krakery - 2 szt.

Przydatne akcesoria:

Patelnia, coś do mieszania

Etapy przyrządzania:

1. Na patelni rozgrzać troszkę oliwy z oliwek.
2. Ser mozzarella stopić na patelni.
3. Dodać pokrojoną w drobną kosteczkę cebulę, delikatnie zrumienić. Dodać garść migdałów, oraz ryż całość przemieszać (ciągle na MAŁYM ogniu).
4. Dodać szczyptę soli/pieprzu do smaku.
5. Zdjąć z gazu, uformować kuleczki /klopsiki i smażyć w panierce z bułki tartej, oraz małej ilości krakersów.

Jak podawać?

Polecam ziemniaczki puree i surówczkę z marchewki i jabłka

Uwagi:

Polecam dodać czerwoną cebulkę zamiast zwykłej. Potrawa jest wtedy lepiej przyswajana przez żołądek jako, że czerwona jest o wiele lepiej trawiona.

RYZ - dodać tylko 0,5 woreczka!