

Kotlety z jajek – danie białkowo-węglowodanowe

5 jajek

Średnia cebula (ok. 80g)

2 suche bułki (graham lub żytnie)

Pęczek natki pietruszki

Pół szklanki mleka 0% tłuszczu

Oliwa do oliwek

Bułka tarta

Łyżka ziaren sezamu

Pieprz

Sól niskosodowa

Bułki namoczyć w mleku. Ugotować 4 jajka, a następnie zmielić w maszynce razem z cebulą, zmiękczoną bułką i natką pietruszki. Dodać surowe jajko i doprawić do smaku. Obtoczyć w bułce tartej zmieszanej z sezamem a następnie usmażyć na małym ogniu pod przykryciem na patelni posmarowanej ręcznikiem papierowym nasączonym oliwą z oliwek. Taka ilość żółtek powoduje że danie jest zbyt kaloryczne (duża ilość tłuszczu) dla osób nadmiernie otyłych. Takie osoby powinny użyć tylko 3 żółtka.

Wartość energetyczna 1 porcji – 263 kcal

Białko – 17,7

Tłuszcz- 13,4

Węglowodany –19,2