

Dietetyczne mielone kotleciki (pieczone)



Jeśli jesteście na diecie, a marzy Wam się kotlet mielony, spróbujcie takiego oto, pieczonego w piekarniku, bez odrobiny tłuszczu – nam ogromnie smakowało, choć mój mąż od diet trzyma się z dala. Jedliśmy z warzywami gotowanymi na parze i pomidorami. Danie idealnie pasuje do diety Dukana.

Składniki:

- pojedyncza pierś z kurczaka lub indyka
- 1 mała cebulka lub pół pęczka szczypioru
- 1 całe jajko
- sól
- czarny pieprz
- czosnek granulowany
- opcjonalnie: ulubione przyprawy (majeranek, oregano, bazylia, do wyboru)

Wykonanie:

1. Mięso myjemy, oczyszczamy z błon i kroimy na mniejsze kawałki.
2. Mięso wraz z obraną cebulką i surowym jajkiem mielimy lub siekamy blenderem na miazgę (lub nieco grubiej, jak kto woli). Do masy dodajemy ulubione przyprawy.

3. Z masy formujemy nieduże kotleciki i układamy na blasze na folii aluminiowej.
4. Pieczemy w temperaturze 200-220 stopni Celsjusza przez około pół godziny, aż się zrumienią.
5. Podajemy z warzywami, zieloną sałatą, surówkami, pomidorami, etc.


