

Kotlety z ryżu – 3 porcje – danie białkowo-węglowodanowe

100g szklanki ryżu brązowego

2 cebule

2 jajka

2 czubate łyżki wyluskanych nasion słonecznika lub dyni

3 łyżki posiekanej natki pietruszki

3 łyżki sosu sojowego

1 łyżka ziaren sezamu

3 ząbki czosnku

Sproszkowany imbir, kolendra, pieprz, sól niskosodowa

Panierka (3 łyżki mąki razowej, 2 łyżki ziaren sezamu)

Do ugotowanego ryżu dodajemy cebulę pokrojoną w kostkę, ziarno słonecznika lub dyni, sos sojowy, natkę pietruszki i przyprawy. Wszystko razem miksujemy w blenderze. Sezam mieszamy z mąką razową i obtaczamy w niej kotlety. Smażymy na małym ogniu i patelni wysmarowanej ręcznikiem nasączonym oliwą z oliwek, a także pod przykrywką.

Wartość energetyczna 1 porcji – 293 kcal

Białko – 11,8

Tłuszcz-12,91

Węglowodany –34,86

