

Grillowane kotleciki wołowe w koszyczkach z sałaty

Te kotleciki będą świetnie smakowały ze słupkami marchewki i groszkiem cukrowym, usmażonymi metodą stir-fry.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 sałata lodowa
500 g mielonej wołowiny
4 cebulki dymki
2 duże limonki
80 ml sosu sojowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wyciąć środek sałaty ostrym nożem, wlać do środka zimnej wody i odstawić do odsączenia. Zawinąć sałatę w ręcznik papierowy, wstawić do lodówki na 8 minut.

2) Włożyć mięso do miski. Drobno posiekać dymkę. Odłożyć dwie łyżeczki posiekanej dymki, a resztę dodać do mięsa. Doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem i dokładnie wymieszać rękami. Zrobić 16 małych kulek i lekko je spłaszczyć. Posmarować z obu stron olejem.

3) Rozgrzać grill lub patelnię grillową do wysokiej temperatury. Ułożyć kotleciki, zmniejszyć ogień i smażyć 4 minuty z każdej strony, przewracając je tylko raz. Jeśli mamy patelnię grillową, być może będziemy musieli smażyć kotleciki w dwóch porcjach.

4) Drobno zetrzeć skórkę z limonek i wycisnąć sok. Wymieszać skórkę i sok z odłożoną posiekaną dymką oraz sosem sojowym. Delikatnie rozdzielić liście sałaty, przycinając je nożyczkami, jeśli są zbyt duże.

5) Podawać kotleciki w koszyczkach z sałaty, skropione odrobiną sosu sojowego z limonką.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 229 kcal, 28 g białka, 12 g tłuszczów (5 g NKT), 6 g węglowodanów (2 g cukrów), 4 g błonnika, 1467 mg sodu