

# Klasyczne kotlety krabowe

Kotlety krabowe to niecodzienne, ale pyszne danie. Bardzo łatwo się je przygotowuje i jednocześnie wspaniale prezentują się nas stole.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

## LICZBA PORCJI:

8

---

## SKŁADNIKI:

450 g mięsa kraba, rozdrobnionego  
7 kromek bułki, pokruszonych  
1 jajko, roztrzepane  
3/4 szklanki majonezu  
1 łodyga selera naciowego, posiekana  
po 1/2 zielonej papryki i cebuli, posiekanych  
1 łyka przyprawy do owoców morza  
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej  
2 łyżeczki soku z cytryny  
1 łyżeczka sosu worcester  
1 łyżeczka musztardy  
1/4 łyżeczki pieprzu  
1/8 łyżeczki ostrego sosu chili

2–4 łyżki oleju  
plasterki cytryny, do podania

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Wymieszać w misce mięso kraba, pokruszoną bułkę, jajko, majonez, warzywa i wszystkie dodatki smakowe.

2) Uformować osiem kotletów. Opiekać lub smażyć na oleju po 4 minuty z każdej strony, aż się przyrumienią.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera 282 kcal, 22 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 85 mg cholesterolu, 638 mg sodu, 7 g węglowodanów, 1 g błonnika, 14 g białka