

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