

Kłops Mamy

Pyszne kłopsy „jak u mamy”. To świetny pomysł na wielkanocny stół.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 jajko
1/4 szklanki mleka 2%
1/3 szklanki krakersów, pokruszonych
1/3 cebuli, posiekanej
1/4 łyżeczki soli
1/8 łyżeczki suszonej szalwii
szczypta pieprzu
225 g chudej mielonej wołowiny
1/4 szklanki keczupu
2 łyżki brązowego cukru
1/4 łyżeczki sosu worcester

PRZYGOTOWANIE:

1) Roztrzepać jajko. Dodać siedem następných składników. Wyróbić. Uformować dwa klopsy w naczyniu żaroodpornym spryskanym olejem.

2) Wymieszać keczup z brązowym cukrem i sosem worcester. Połąć klopsy. Piec 40 minut w temperaturze 180°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 mały klopc zawiera 337 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 162 mg cholesterolu, 898 mg sodu, 31 g węglowodanów, 1 g błonnika, 27 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock