

# 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 szałwii  
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*