Kotleciki z mielonego indyka z bagietką

Kotleciki będą jeszcze lepsze kiedy dodasz do mięsa nieco posiekanej natki pietruszki lub kolendry.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g mielonego mięsa indyka
2 bagietki (po 30 cm każda)
3 łyżki majonezu
8 liści sałaty rzymskiej
4 łyżki sosu chutney z mango

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć mięso do miski i doprawić solą oraz świeżo zmielonym pieprzem. Uformować z niego kotleciki o grubości 2 cm.

2) Rozgrzać łyżkę oliwy z oliwek na dużej patelni ustawionej

na średnim ogniu. Smażyć kotleciki po 7 minut z każdej strony, aż się przyrumienią.

3) Przekroić bagietki w poprzek, aby powstały 4 porcje. Każdą część rozkroić wzdłuż na pół, lecz nie do końca.

4) Posmarować bagietki majonezem. Włożyć do środka sałatę, kotleciki i łyżkę sosu chutney z mango. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 600 kcal, 52 g białka, 22 g tłuszczów (5 g NKT), 47 g węglowodanów (14 g cukrów), 3 g błonnika, 770 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock