

Kotlety mielone z sosem cebulowym

Kotlety mielone to klasyka polskich stołów. Dziś przedstawiamy przepis na kotlety z sosem cebulowym. W zaledwie 45 minut możemy zrobić pyszny obiad.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 min

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 jajko
300 ml esencjonalnej zupy cebulowej
1/2 szklanki bułki tartej
1/4 łyżeczki soli
szczypta pieprzu
700 g mielonej wołowiny
1/4 szklanki wody
1/4 szklanki keczupu
1 łyżeczka sosu worcester
1/2 łyżeczki musztardy
1 łyżka mąki

2 łyżki zimnej wody

gorący, ugotowany makaron, do podania natka pietruszki, posiekana

PRZYGOTOWANIE:

1) Roztrzepać jajko w misce. Dodać 1/3 szklanki zupy, bułkę tartą, sól, pieprz i mięso. Wyrobić masę.

Uformować sześć owalnych kotletów.

2) Położyć kotlety na patelni, smażyć po 3–4 minuty z każdej strony. Zdjąć z patelni. Zlać tłuszcz. Wlać wodę na patelnię, dodać keczup, sos worcester, musztardę i resztę zupy. Zagotować.

3) Włożyć kotlety z powrotem na patelnię. Dusić około 15 minut. Zdjąć z patelni.

4) Rozrobić mąkę z zimną wodą. Wlać na patelnię. Gotować 2 minuty, aż sos zgęstnieje. Podawać kotlety z sosem, makaronem i pietruszką.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 458 kcal, 18 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 149 mg cholesterolu, 767 mg sodu, 42 g węglowodanów, 2 g błonnika, 31 g białka