

# 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