Kotlety z sałatką pomidorowo-fasolową

W chłodne dni można podawać kotleciki z purée ziemniaczanym, zielonymi warzywami gotowanymi na parze i odrobiną duszonej żurawiny lub galaretki z czerwonej porzeczki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

200 g mielonej wieprzowiny
1/2 szklanki okruchów bułki z poprzedniego dnia
1 małe zielone jabłko, starte
1 łyżeczka suszonej szałwii
4 cebulki dymki, posiekane
1 łyżka oliwy z oliwek
400 g fasoli cannellini z puszki, przepłukanej i osączonej
120 g pomidorków koktajlowych cherry, przekrojonych na pół
45 g młodego szpinaku
1/2 małego awokado, pokrojonego w kostkę
2 łyżeczki czerwonego octu winnego

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć mięso do miski. Dodać okruchy bułki, jabłko, szałwię i połowę dymki. Przyprawić solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem, a następnie starannie wymieszać. Wyrobić płaski kotlet o średnicy około 12 cm – zmaleje podczas smażenia.

2) Rozgrzać łyżeczkę oliwy na nieprzywierającej patelni na średnim ogniu. Włożyć kotlet i smażyć 4 minuty z każdej strony, aż się przyrumieni.

3) Wymieszać w misce fasolę z pomidorkami, szpinakiem, awokado i resztą dymki. Skropić octem winnym i resztą oliwy. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

4) Wymieszać sałatkę delikatnie i podawać z kotletem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 582 kcal, 36 g białka, 29 g tłuszczów (6 g tłuszczów nasyconych), 44 g węglowodanów (10 g cukrów), 14 g błonnika, 324 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock