Mielone kotlety z szałwią

Jeśli tradycyjne mielone kotlety trochę się już przejadły, to ta wersja będzie miłą odmianą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

8 kotletów

SKŁADNIKI:

1/4 szklanki wody
2 łyżeczki soli
2 łyżeczki suszonej szałwii
1 łyżeczka pieprzu
1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej
1/4 łyżeczki pokruszonych płatków chili
1/8 łyżeczki imbiru
900 g mielonej wieprzowiny

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać wodę do miski, dodać zioła i przyprawy. Włożyć mięso, wymieszać. Uformować osiem kotletów o średnicy 10 cm.

2) Smażyć na patelni po 5 minut z każdej strony.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kotlet zawiera: 241 kcal, 17 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 76 mg cholesterolu, 649 mg sodu, śladowe ilości węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 21 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock