

Przegrzebki z patelni

Szybkie i wykwintne danie, którym zaskoczysz swoich gości podczas spotkania towarzyskiego.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

3

SKŁADNIKI:

75 g bułki tartej

1/2 łyżeczki soli

450 g przegrzebków

2 łyżki masła

1 łyżka oliwy z oliwek

1/4 szklanki białego wina

2 łyżki soku z cytryny

1 łyżeczka natki pietruszki, posiekanej

1 ząbek czosnku, posiekany

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać bułkę z solą. Obtoczyć przegrzebki.

2) Rozgrzać oliwę z masłem na patelni. Smażyć przegrzebki na dużym ogniu po 1-1 i 1/2 minuty, aż się przyrumienią. Wyjąć z patelni. Wlać na patelnię wino i sok z cytryny. Dodać pietruszkę i czosnek. Zagotować. Połączyć przegrzebki sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

3 przegrzebki zawierają: 249 kcal, 11 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 52 mg cholesterolu, 618 mg sodu, 14 g węglowodanów, 1 g błonnika, 21 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock