

Котлети веганські низькобілкові



Підготовка
15 хвилин

Застосування
Повсякденний

Приготування
10 хвилин

Дієта
Низькобілковий,
вегетаріанський

Кількість порцій
3 людини

Алергени
Без яєць, без молока,
без хліба

Складність
Легко

**Спосіб
приготування**
Смаження

Харчова цінність

	На 100 г	На порцію (~150 г)
Енергетична цінність, кДж / ккал	518,4 / 122,2	777,6 / 183,3
Білки, г	1,1	1,6
Жири, г	0,8	1,2
Вуглеводи, г	27,7	41,6
ФА	36	54

Інгредієнти

100 г	Суміш для приготування котлет "Котлетка "Слобожанська"
100 г	Капуста білокачанна
50 г	Цибуля
10 г	Часник
10 г	Олія
30 г	Суміш для випічки "Універсальна"

Приготування

Крок 1

Суміш для приготування котлет "Котлетка "Слобожанська" залити 200 г окропу. Залишити на 10-15 хвилин набухати

Крок 2

Овочі почистити, помити, дрібно порізати.

Крок 3

Пательню добре розігріти. Обсмажити цибулю на рослинній олії, додати капусту та часник. Смажити на середньому вогні до готовності.

Крок 4

Змішати овочі з сумішшю для котлет. Додати сіль та спеції за смаком. Сформувати котлетки та обваляти у борошні чи паніровці

Крок 5

Смажити з двох сторін до золотавого кольору

Смачного!

