



AGNIESZKA KUŁAGA

# BEZGLUTENOWY KOTLET SCHABOWY

---

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
<b>2 os.</b>	<b>20 min.</b>	<b>310 kcal</b>	<b>40,3</b>	<b>11,7</b>	<b>11,6</b>

---

Polski klasyk w wersji delikatnie rozgrzeszonej.

## SKŁADNIKI

- 300g Schab bez kości
- 20g Gryczana bułka tarta
- 10g Mąka ryżowa
- sztuka Jajo
- łyżka Masło klarowane ghee
- pół łyżeczki Sól himalajska
- szczypta pieprz

## PRZYGOTOWANIE

1. Kotlety rozbić. Doprawić solą oraz pieprzem.
2. Jajko rozbełtać.
3. Kotlety obtoczyć w mące ryżowej, następnie w jajku oraz gryczanej bułce tartej.
4. Kotlety smażyć z obu stron na rozgrzanej patelni na maśle ghee.