

MIELONE

klasyczne



40
minut

9g

Instrukcja

Składniki

- 0,5 kg mięsa wieprzowego mieszanego np. karkówka, szynka, łopatka
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 4 łyżki smalcu
- 150ml wody
- sól himalajska
- czarny pieprz

- 1 Mięso zmiel w maszynce. Cebulę pokrój w kostkę, czosnek obierz i przeciśnij przez wyciskarkę lub pokrój drobno nożem
- 2 Do mięsa dodaj wodę, cebulę, czosnek i przyprawy. Dokładnie wymieszaj na jednolitą masę
- 3 Formuj kotleciki i smaż na rozgrzanym tłuszczu do zrumienienia. Kotlety smakują z ulubionymi warzywami niskowęglowodowanymi

Węglowodany netto
9g

Tłuszcz
143g

Białko
89g