

# Mini-kotleciki z dipem jogurtowym

Czas ogółem **15 min** 10 min Czas przygotowania **5 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)  
**2.135 kJ / 510 kcal**

Tłuszcz: **24 g** Białko: **34 g**  
Węglowodany: **36 g**

## SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

<b>200 g</b>	mielonego mięsa z indyka
<b>3</b>	jajka (1 surowe i 2 ugotowane na twardo)
<b>1,25 łyżka</b>	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
<b>0,5 łyżeczki</b>	pieprzu
<b>3 łyżki</b>	<u>Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu</u>
<b>1,5 łyżka</b>	oleju roślinnego
<b>0,5</b>	kilka liści sałaty
<b>50 g</b>	czerwonej cebuli
<b>50 g</b>	kukurydzy z puszki
<b>1 łyżka</b>	jogurtu

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

**200 g** mielonego mięsa z indyka - **1** jajko (surowe) - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,5 łyżeczki** pieprzu - **3 łyżki** Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu - **1,5 łyżka** oleju roślinnego  
Wymieszaj mięso, jajko, Sos sojowy Kikkoman, pieprz i 1 łyżkę Kikkoman Panko. Uformuj kotleciki. Obtocz je w reszcie Kikkoman Panko i smaż z każdej strony na oleju roślinnym, aż staną się złote i dobrze wysmażone.

### Krok 2

kilka liści sałaty - **0,5** czerwonej cebuli - **50 g** kukurydzy z puszki - **1 łyżka** jogurtu - **0,25 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **2** jajka na twardo  
Cebulę cienko pokrój i wymieszaj w misce z sałatą i kukurydzą. Wymieszaj jogurt z Sosem sojowym Kikkoman na prosty dressing. Dodaj dressing do sałatki i dobrze wymieszaj. Pokrój jajka na ćwiartki i ułóż na wierzchu. Podawaj kotleciki z sałatką.