

Chude kotlety z fasoli na patelni – zdrowa alternatywa białkowa

Kotlety z fasoli stanowią doskonałe źródło **białka roślinnego**, dostarczając średnio 15-18g białka na 100g produktu. Fasola zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, choć w nieco innych proporcjach niż mięso. Szczególnie wyróżnia się **wysoką zawartością lizyny**, aminokwasu często deficytowego w diecie roślinnej. Dodatkowo fasola dostarcza znaczących ilości **żelaza niehemowego** (5-7mg/100g), **magnezu** (około 160mg/100g) oraz **potasu** (około 1200mg/100g), minerałów kluczowych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Regularne spożywanie fasoli wspiera układ odpornościowy dzięki zawartości antyoksydantów, w tym flawonoidów i kwasu ferulowego, które neutralizują wolne rodniki i chronią komórki przed uszkodzeniami.

Wpływ na zdrowie metaboliczne i kontrolę wagi

Kotlety fasolowe charakteryzują się **niskim indeksem glikemicznym** (IG 25-30), co przekłada się na stabilny poziom cukru we krwi po posiłku. Zawierają również **8-10g błonnika na 100g**, co stanowi około 30% dziennego zapotrzebowania. Błonnik rozpuszczalny obecny w fasoli tworzy w jelitach żel wiążący cholesterol i cukry, przyczyniając się do:

- Obniżenia poziomu cholesterolu LDL o 5-10% przy regularnym spożyciu
- Zwiększenia uczucia sytości na dłuższy czas
- Poprawy perystaltyki jelit i zdrowia mikrobioty jelitowej

Kaloryczność kotletów fasolowych wynosi około **180-220 kcal na 100g**, podczas gdy tradycyjne kotlety mięsne to średnio 250-320 kcal na 100g. Ta różnica wynika głównie z **niższej zawartości tłuszczu** w kotletach fasolowych (3-5g/100g) w porównaniu do mięsnych (15-20g/100g). Dodatkowo, tłuszcz w fasoli ma korzystniejszy profil kwasów tłuszczowych, z przewagą nienasyconych.

Badania z 2024 roku wykazały, że zastąpienie 3 posiłków mięsnych tygodniowo daniami na bazie roślin strączkowych może przyczynić się do redukcji masy ciała o 1,2-1,8 kg w ciągu 3 miesięcy, bez wprowadzania innych zmian w diecie.

W Multi Cook specjalizujemy się w produkcji wysokiej jakości kotletów, które zachowują wszystkie wartości odżywcze naturalnych składników. Nasze produkty są przygotowywane według tradycyjnych receptur, z dbałością o każdy etap produkcji.

Szczegółowy przepis na chude kotlety z fasoli na patelni

Składniki i przygotowanie fasoli

Składniki na 10-12 kotletów:

- 400 g suchej fasoli (najlepiej czerwonej lub białej)
- 1 średnia cebula
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki bułki tartej (opcjonalnie bezglutenowej)
- 1 jajko (lub zamiennik roślinny: 2 łyżki siemienia lnianego z 6 łyżkami wody)
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki oliwy z oliwek do smażenia
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka wędzonej papryki

- 1/2 łyżeczki kolendry mielonej
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

Przygotowanie fasoli:

1. Fasolę namocz przez minimum 8 godzin (najlepiej przez noc) w zimnej wodzie.
2. Odcedź namoczoną fasolę, przepłucz i umieść w garnku z świeżą wodą (woda powinna przykrywać fasolę około 3 cm powyżej jej poziomu).
3. Gotuj na średnim ogniu przez 45-60 minut, aż fasola będzie miękka, ale nie rozpadająca się.
4. Odcedź ugotowaną fasolę i pozostaw do całkowitego ostygnięcia.

Formowanie i smażenie kotletów

Formowanie kotletów:

1. Osuszoną fasolę przełóż do miski i roznieć tłuczkiem lub widelcem na gładką masę (możesz też użyć blendera pulsacyjnego, uważając by nie zmiksować na całkowicie gładką pastę).
2. Cebulę i czosnek drobno posiekaj i zeszklij na patelni bez tłuszczu, używając 1-2 łyżek wody.
3. Dodaj podsmażoną cebulę z czosnkiem do fasoli, wsyp przyprawy, bułkę tartą, mąkę ziemniaczaną i wbij jajko.
4. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki, aż powstanie zwarta masa, z której można formować kotlety.
5. Wilgotnymi dłońmi formuj kotlety o średnicy około 7-8 cm i grubości 1,5 cm.

Technika smażenia:

1. Rozgrzej patelnię z powłoką nieprzywierającą lub żeliwną.
2. Posmaruj powierzchnię patelni cienką warstwą oliwy za pomocą pędzelka kuchennego (wystarczy 1-2 łyżki na całą

partię).

3. Układaj kotlety na rozgrzanej patelni, zachowując między nimi odstępy.
4. Smaż na średnim ogniu przez około 4-5 minut z każdej strony, aż uzyskają złocisty kolor i chrupiącą skórkę.
5. *Dla jeszcze zdrowszej wersji:* możesz upiec kotlety w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez około 20-25 minut, przewracając je w połowie czasu.

Propozycje podania:

- Z lekkim sosem jogurtowo-ziołowym (jogurt naturalny, posiekany koperek, szczypiorek, odrobina soku z cytryny)
- Z surówką z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem
- Na liściach sałaty z plasterkami awokado i pomidorów
- Z pieczonymi warzywami korzeniowymi (marchew, pietruszka, seler)
- Jako składnik wegańskiego burgera z pełnoziarnistą bułką

Kotlety z fasoli świetnie sprawdzają się również jako danie na wynos do pracy – zachowują świeżość przez 2-3 dni przechowywane w lodówce.