

Kotlety mielone ze szpinakiem

Kotlety mielone ze szpinakiem – klasyka w nowej odsłonie

Tradycyjne kotlety mielone zyskują nowy wymiar smaku dzięki dodatkowi świeżego szpinaku i kolorowej papryki. To proste danie, które zachwyca soczystością i bogatym aromatem. Delikatne mięso mielone połączone z chrupiącymi warzywami tworzy idealną kompozycję na rodzinny obiad.

Dla kogo?

[Kotlety](#) mielone ze szpinakiem to doskonała propozycja dla całej rodziny, szczególnie dla osób poszukujących sposobu na przemycenie większej ilości warzyw w codziennym menu. Dzieci, które zwykle nie przepadają za szpinakiem, z chęcią sięgną po te soczyste kotleciaki, nie zdając sobie sprawy z ukrytych w nich wartości odżywczych.

Na jaką okazję?

Sprawdzą się zarówno na codzienny obiad, jak i na nieformalną kolację z przyjaciółmi. Możesz je przygotować wcześniej i odgrzać przed podaniem, co czyni je idealnym rozwiązaniem na zabiegane dni. Podane z lekką sałatką i ziemniakami stanowią pełnowartościowy posiłek, który zadowoli nawet wybrednych gości.

Czy wiesz, że?

Szpinak dodany do kotletów nie tylko wzbogaca ich smak, ale również dostarcza cennych składników odżywczych – żelaza, witamin A i C oraz błonnika. Dzięki temu tradycyjne kotlety mielone stają się zdrowszą alternatywą dla klasycznej wersji,

nie tracąc przy tym na smaku i soczystości.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami – zamiast papryki spróbuj dodać startą cukinię lub marchewkę. Ciekawy efekt uzyskasz również zastępując część mięsa kaszą jaglaną lub komosą ryżową. Do podania, oprócz klasycznej sałatki, świetnie sprawdzi się lekki [sos](#) jogurtowo-czosnkowy lub domowy ketchup.