

Kotlety z kabaczka

Kotlety z kabaczka – prosty przepis na lekki obiad

Chrupiące z zewnątrz, a delikatne w środku kotlety z kabaczka to doskonała propozycja na szybki i smaczny posiłek. Świeży kabaczek, obrany ze skóry i pokrojony w grube plastry, po usunięciu gniazda nasiennego, stanowi idealną bazę dla tej prostej potrawy. Sekret tkwi w odpowiedniej panierce – najpierw mąka, następnie jajko doprawione pieprzem, a na końcu bułka tarta wzbogacona przyprawą Delikat Knorr, która nada kotletom wyjątkowego smaku.

Dla kogo?

[Kotlety](#) z kabaczka to doskonała propozycja dla osób poszukujących lekkiej, wegetariańskiej alternatywy dla tradycyjnych mięsnych kotletów. Sprawdzają się zarówno w diecie dzieci, jak i dorosłych, którzy cenią sobie warzywa w ciekawej formie. To także świetny wybór dla zabieganych osób – przygotowanie zajmuje zaledwie kilkanaście minut!

Na jaką okazję?

Te smaczne kotlety sprawdzą się jako główne danie obiadu, kolacji, a nawet jako przekąska podczas spotkań z przyjaciółmi. Możesz je podać z ulubionymi dodatkami – świeżymi warzywami, sosem czosnkowym lub jogurtowym. Doskonale komponują się również z ziemniakami czy kaszą.

Czy wiesz o tym?

Kabaczek to warzywo niskokaloryczne, bogate w witaminy i minerały. Dzięki dużej zawartości wody doskonale nawadnia

organizm, a jednocześnie dostarcza błonnika, który wspomaga trawienie. Smażone kotlety z kabaczka warto osuszyć na papierowym ręczniku, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu i cieszyć się ich lżejszą wersją.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić kotlety dodając do panierki świeże zioła – tymianek, bazylię czy natkę pietruszki. Ciekawym urozmaicheniem będzie również dodanie startego parmezanu do bułki tartej lub odrobiny czosnku do jajka.