

Proste kotleciki z jajka

Kotleciki z jajka – prosty przepis na sycący obiad

Szukasz pomysłu na szybki i ekonomiczny obiad? Kotleciki z jajka to **doskonała alternatywa** dla tradycyjnych mielonych! To danie, które przygotujesz w kilkanaście minut, a zachwyci całą rodzinę swoim smakiem i prostotą.

Dla kogo?

Kotleciki z jajka to propozycja idealna dla *wegetarian* oraz osób szukających lekkiego, ale sycącego dania. Sprawdzą się również jako pomysł na wykorzystanie nadmiaru ugotowanych jajek po świętach. Dzieci również je pokochają – mają delikatną konsystencję i przyjemny smak.

Na jaką okazję?

Te smaczne kotleciki świetnie sprawdzą się jako **codzienny obiad** podany z ziemniakami i kolorową surówką. Możesz je również przygotować na *szybką kolację* lub jako danie na wynos do pracy. Doskonale smakują zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Czy wiesz, że?

Jajka to prawdziwa *skarbnica białka* i witamin. Zawierają wszystkie niezbędne aminokwasy, których potrzebuje nasz organizm. Kotleciki z jajek to nie tylko smaczne, ale i **wartościowe danie**, które dostarczy Ci energii na cały dzień.

Dla urozmaicenia

Podstawowy przepis możesz łatwo modyfikować. Spróbuj dodać *posiekany szczypiorek*, starty ser żółty lub odrobinę chili dla

pikanterii. Kotleciki możesz też podać z różnymi sosami – doskonale komponują się z **sosem czosnkowym**, koperkowym lub pieczarkowym.