



KOTLETY MIELONE Z UDŹCA INDYKA Z BŁONNIKIEM

Składniki:

- 1 op. Mięsa z indyka na kotlety Samo dobro (500 g)
- 1 szt. cebuli czerwonej
- 1-2 ząbki czosnku
- 2 łyżki otrębów gryczanych
- 2 łyżki otrębów owsianych
- 1 łyżka siemienia lnianego
- sól i pieprz do smaku