

Kotleciki z piersi indyczej

Składniki

- filet z piersi indyka
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 150g żółtego sera
- 2 jaja
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka musztardy



Sposób przygotowania

Filet pokrój na plastry grubości ok. 1 cm. Zetrzyj ser i wymieszaj go z pozostałymi składnikami. Plastry mięsa obtocz w cieście i smaż na patelni.

Czy mięso z indyka zawiera jakieś cenne składniki mineralne?

Oczywiście, że tak! Zawiera ważne mikroelementy, fosfor, regulujący gospodarkę wodną, potas, odpowiedzialny za sprawność kośćca, uwalnianie energii i wchłanianie składników odżywczych, magnez wspomagający dotlenianie komórek, żelazo oraz cynk, który wspiera układ immunologiczny.

Mięso indycze zawiera również znaczne ilości witamin z grupy B: niacynę, ryboflawinę i tiaminę.

Warto wiedzieć, że ciemne mięso z uda zawiera więcej żelaza i cynku niż jasne mięso z piersi, ale ma też nieco wyższą wartość kaloryczną.