



## Pulpety z kaszy jaglanej i soczewicy z sosem

★★★★★ (18)

30 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**736 kcal** / 1 porcję (285 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>258.13 kcal</b> 12.91%	Białko <b>11.56 g</b> 23.12%	Węglowod. <b>33.24 g</b> 12.31%	Tłuszcze <b>10.49 g</b> 14.99%	Błonnik <b>4.18 g</b> 16.72%	<b>GDA</b> <b>12.91%</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 200g
- Kasza jaglana sucha - 200g
- Słonecznik, nasiona - 200g (20 łyżek stołowych)
- Curry - 6g (2 łyżeczki)
- Koperek pęczek - 16g (pęczek)
- Pomidor suszony w oleju - 100g (5 plasterków)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- przecier pomidorowy - 240g (szklanka)
- Ocet balsamiczny - 24g (4 łyżki stołowe)
- Ketchup - 112g (14 łyżeczek)
- Mleczko kokosowe - 30g (¼ szklanki)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



### Sposób przyrządzenia

#### Pulpety:

**KROK 1:** Kaszę przepłukaj w gorącej wodzie kilkakrotnie i ugotuj ją według przepisu producenta na opakowaniu. Wystudź. Soczewicę przepłucz, a następnie gotuj w osolonej wodzie przez 15-20 minut. Wystudź.

**KROK 2:** Pestki słonecznika zmiel na małe okruszki.

**KROK 3:** Soczewicę i kaszkę dokładnie zmiksuj i połącz ze słonecznikiem. Dodaj zmiksowane pomidory z koprem. Następnie połącz pozostałe składniki i dokładnie wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem.

**KROK 4:** Wilgotnymi dłońmi formuj spore pulpety i układaj na papierze do pieczenia wyłożonym na blasze. Piecz je przez około 20 minut w 200 st. C.

#### Sos:

**KROK 1:** Pozostałe składniki włóż do garnka i gotuj na małym ogniu około 5 minut do momentu, aż sos zacznie bulgotać. Gdy to nastąpi, dokładnie zmiksuj blenderem całość na gładką masę.

\*Podawaj na talerzu pulpety, polej je sosem, a następnie całość posyp świeżo posiekanym koperkiem lub natką pietruszki.

Smacznego!

