

Pulpeciki jaglane z kurkami

★★★★★☆ (4)

50 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

286 kcal / 1 porcję (416 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
68.74 kcal	**2.52** g	**10.91** g	**1.96** g	**1.12** g	**3.44** %
3.44%	5.04%	4.04%	2.8%	4.48%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Woda ciepła - 480g (2 szklanki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Białko jaja kurzego - 25g (sztuka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pomidory w puszce - 240g (½ puszki)
- Przecier pomidorowy - 300g (1 ¼ szklanki)
- Cebula - 60g (⅔ sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 48g (8 łyżeczek)
- Kurki - 250g (5 garści)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną wypłucz i upraż w rondelku. Następnie zalej 2 szklankami wody i posól. Gotuj przez około 25 minut i odstaw do wystudzenia.

KROK 2: Kurki dokładniej umyj i posiekaj, a następnie usmaż na oliwie z solą i ząbkiem czosnku. Przestudź. Dodaj dużą ilość natki. Całość przełóż do ugotowanej wystudzonej kaszy, wbij jajo, dodaj białko i wymieszaj ręką. Z gotowej masy uformuj pulpety.

KROK 3: W dużym rondlu rozgrzej oliwę, zeszklij cebulę i czosnek, wlej passatę, pomidory pelati (pomidory rozgnieć tłuczkiem do ziemniaków). Duś przez kilka minut. Następnie włóż do sosu pulpeciki i duś po kilka minut obracając na druga stronę po 5 minutach. Możesz posypać serem np. parmezanem i lekko zapiec w piekarniku pod górną grzałką. Posyp całość obficie natką.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję