



Pulpeciki drobiowe z amarantusem i suszonymi pomidorami

★★★★★ (24)

30 minut

5 osób

łatwy

Wartości odżywcze

192 kcal / 1 porcję (153 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 125.64 kcal 6.28%	Białko 15.72 g 31.44%	Węglowod. 5.93 g 2.2%	Tłuszcze 3.37 g 4.81%	Błonnik 2.51 g 10.04%	GDA 6.28%
---	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 500g
- Pomidor suszony w oleju - 80g (4 plastry)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Papryczka chili - 20g (sztuka)
- Zioła prowansalskie - 100g (33 1/3 łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pierś z kurczaka dobrze umyj, a następnie zmiel w elektrycznej maszynce do mięsa. Mieloną masę dopraw solą i pieprzem.

KROK 2: Do mięsa dodaj amarantus ekspandowany, pomidory suszone olej i posiekaną cebulę. Całość dobrze wyrób, a pod koniec wyrabiania dopraw pieprzem, ostrą papryką i ziołami prowansalskimi.

KROK 3: Formuj z masy małe, lekko spłaszczone kotleciki i kładź na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Wstaw do nagrzanego do 180 st. C i piecz przez około 30 minut.

*Pulpeciki podawaj z makaronem z sosem pomidorowym. Smakuj wtedy najlepiej.

Smacznego!

