



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Pieczone pulpety z fasoli, pieczarek i suszonych pomidorów



## Pieczone pulpety z fasoli, pieczarek i suszonych pomidorów

★★★★★ (43)



20 minut +



5 osób



łatwy

### Wartości odżywcze

281 kcal / 1 porcję (221 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 127.08 kcal 6.35%	Białko 5.31 g 10.62%	Węglowod. 15.02 g 5.56%	Tłuszcze 5.56 g 7.94%	Błonnik 3.59 g 14.36%	<b>GDA</b> 6.35%
--------------------------------------	----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------------



### Składniki

- Fasola biała, konserwowa - 400g
- Pieczarki - 300g (15 sztuk)
- Cebula czerwona - 100g (sztuka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Pomidor suszony w oleju - 120g (6 plasterów)
- Płatki owsiane górskie - 50g (5 łyżek stołowych)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Musztarda - 20g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki siekana - 30g (5 łyżeczek)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pieczarki oraz cebulę obierz i pokrój w kostkę. Piekarnik nagrzej do 180 stopni C.

**KROK 2:** Na rozgrzany na patelni olej wrzuć cebulę i smaż do momentu jej lekkiego zbrązowienia. Następnie dodaj pieczarki i smaż do całkowitego odparowania wody.

**KROK 3:** Fasolę przetóż na sitko i dokładnie przepłucz z zalewy. Następnie osusz ją na ręczniku papierowym i zblenduj. Ważne, aby nie powstała z niej gładka masa, tylko małe kawałki.

**KROK 4:** Płatki owsiane zmiksuj na mąkę, część przetóż do głębokiego talerza. W misce połącz fasolę, pieczarki z cebulą, zmiksowane płatki owsiane, pokrojone w kostkę suszone pomidory, oliwę z oliwek, jajko, musztardę, posiekaną natkę pietruszki, sól, pieprz oraz zioła prowansalskie i wszystko dokładnie wymieszaj.

**KROK 5:** Z tak przygotowanej masy z wilżonymi dłońmi formuj kulki i obtaczaj je kolejno w zmiksowanych płatkach owsianych.

**KROK 6:** Na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę ułóż pulpety i piecz je przez 20 minut.

Smacznego!



