

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Pulpety z dorsza](#)

## Pulpety z dorsza

★★★★★ (7)

50 minut

3 osoby

średni

## Wartości odżywcze

**572 kcal** / 1 porcję (455 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>125.78 kcal</b> 6.29%	Białko <b>9.14 g</b> 18.28%	Węglowod. <b>14.48 g</b> 5.36%	Tłuszcze <b>4.23 g</b> 6.04%	Błonnik <b>1.80 g</b> 7.2%	<b>GDA</b> <b>6.29 %</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 500g
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Cebula - 45g (½ sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Otręby pszenne - 16g (4 łyżki stołowe)
- Mąka pszenna, typ 500 - 130g (szklanka)
- Chleb żytni razowy wytrawny - 80g
- Sól obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 115g (½ szklanki)
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Cebula - 45g (½ sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 30g (3 łyżki stołowe)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 45g (3 łyżeczki)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)



## Sposób przyrządzenia

### Pulpety:

**KROK 1:** Rybę dokładnie umyj (wcześniej rozmroź, jeśli korzystasz z mrożonej), oddziel mięso od skóry. Czyste mięso przetóż do miseczki i skrop sokiem z cytryny.

**KROK 2:** Do osobnej miseczki wlej mleko i mocz w nim kromki chleba, aż całkowicie nasiąkną (około kwadransa). Rozmoczony chleb odciśnij od nadmiaru mleka.

**KROK 3:** Kawałki ryby oraz chleba przepuść przez maszynkę do mielenia mięsa. Do zmielonej masy wybij jajko, dodaj przyprawy i czosnek przeciśnięty przez praskę.

**KROK 4:** Cebulę pokrój w bardzo drobną kosteczkę i również dodaj do masy rybnej. Na koniec wsyp otręby i łyżkę mąki. Całość wymieszaj dłonią, do uzyskania jednolitej masy (gdyby masa była zbyt wodnista, możesz dodać jeszcze odrobinę mąki).

**KROK 5:** Na talerzyk wysyp garść mąki. Z masy rybnej uformuj kuleczki wielkości orzecha włoskiego, obtocz w mące i ułóż na talerzu.

**KROK 6:** Gotowe pulpety gotuj na parze około 20 minut.

### Sos:

**KROK 1:** Cebulę i paprykę pokrój w bardzo drobną kostkę. Podsmaż na oleju do zrumienienia.

**KROK 2:** Zalej szklanką wody i duś parę minut, aż warzywa będą miękkie. Dodaj koncentrat i przyprawy, dokładnie wymieszaj. Gotuj jeszcze około 5 minut.

**KROK 3:** Śmietanę przetóż do miseczki, dodaj łyżkę mąki i wlej kilka łyżek gorącego sosu. Całość wymieszaj rózgą, aż wszystkie grudki mączne znikną. Wlej do garnka z sosem i wymieszaj. Po zagotowaniu

- ...stawa,
- Mąka pszenna, typ 500 - 10g (¼ szklanki)
  - Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
  - Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)

natychmiast zdejmij go z palnika.

**KROK 4:** Na koniec dopraw solą i pieprzem do smaku.

\*Danie to najlepiej smakuje z ryżem

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

