



Pikantne kulki pomidorowe z bazylią i mozzarellą

★★★★★(0)



50 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

229 kcal / 1 porcję (181 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 127.00 kcal 6.35%	Białko 9.43 g 18.86%	Węglowod. 15.41 g 5.71%	Tłuszcze 3.29 g 4.7%	Błonnik 3.48 g 13.92%	GDA 6.35 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Fasola czerwona, konserwowa - 300g (15 łyżek stołowych)
- Przecier pomidorowy - 158.4g (2/3 szklanki)
- Papryczka chili - 10g (1/2 sztuki)
- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (1/2 szklanki)
- Natka pietruszki siekana - 40g (6 2/3 łyżeczki)
- Bazylija suszona - 4g (łyżeczka)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Mozzarella - 105g (7 plastrów)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Komosę ryżową ugotuj według przepisu na opakowaniu. Mozzarellę pokrój na małe kawałki ok. 1x1 cm.

KROK 2: Do dużej miski przesyp fasolę i dokładnie rozgnieć ją widelcem. Dodaj koncentrat pomidorowy, drobno posiekane chili, natkę pietruszki i bazylię. Dopraw oregano, solą i pieprzem oraz rozgniecionym ząbkiem czosnku. Na koniec dorzuć ugotowaną komosę ryżową i dokładnie wymieszaj całość do powstania dość zwartej masy.

KROK 3: Z przygotowanej masy formuj kulki, w środek każdej wciskając 1 kawałek mozzarelli. Kulki układaj na pergaminie i piecz ok. 30 minut. W połowie pieczenia obróć każdą z nich na drugą stronę. Delikatnie przekładaj je na talerz, podawaj na ciepło.

Smacznego!

