



Pulpeciki z soczewicy i marchewki

★★★★★ (13)

🕒 45 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

371 kcal / 1 porcję (154 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 241.05 kcal 12.05%	🥩 Białko 13.79 g 27.58%	🍞 Węglowod. 30.43 g 11.27%	🥑 Tłuszcze 9.23 g 13.19%	🌾 Błonnik 4.68 g 18.72%	GDA 12.05 %
---	--------------------------------------	---	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 200g
- Marchew - 45g
- Cebula czerwona - 105g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Płatki owsiane górskie - 60g (6 łyżek stołowych)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 30g (2 łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Parmezan tarty - 32g (4 łyżki stołowe)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 36g (6 łyżeczek)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Bazylia suszona - 8g (2 łyżeczki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni C. Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia.

KROK 2: Soczewicę ugotuj zgodnie z instrukcją zamieszczoną przez producenta na opakowaniu.

KROK 3: Ugotowaną soczewicę odcedź i odstaw do wystygnięcia.

KROK 4: Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce. Odstaw na ok. 30 minut, a następnie odcedź z niej nadmiar wody.

KROK 5: Czosnek i cebulę obierz i pokrój ją w kostkę. Natkę pietruszki umyj i posiekaj.

KROK 6: W blenderze zmiksuj płatki owsiane na mąkę. Część uzyskanej mąki przełóż do głębokiego talerza.

KROK 7: Do miski blendera wsyp soczewicę, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, cebulę, koncentrat pomidorowy, tarty parmezan, jajko, oliwę z oliwek, natkę pietruszki, sól, pieprz, oregano i bazylię. Miksuj do uzyskania masy o gładkiej konsystencji.

KROK 8: Powstałą masę wymieszaj ze zmiksowanymi płatkami owsianymi i tartą marchewką. Formuj kulki i obtaczaj je kolejno w mące owsianej. Pulpety wyłóż na blaszkę do pieczenia i piecz w piekarniku przez 20 minut.

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

