



Pulpeciki jaglane z kurkami

★★★★★ (4)



50 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

286 kcal / 1 porcję (416 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

68.74 kcal

3.44%



Białko

2.52 g

5.04%



Węglowod.

10.91 g

4.04%



Tłuszcze

1.96 g

2.8%



Błonnik

1.12 g

4.48%

GDA

3.44 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Woda ciepła - 480g (2 szklanki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Białko jaja kurzego - 25g (sztuka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pomidory w puszcze - 240g (½ puszki)
- Przecier pomidorowy - 300g (1 ¼ szklanki)
- Cebula - 60g (⅔ sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 48g (8 łyżeczek)
- Kurki - 250g (5 garści)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną wypłucz i upraź w rondelku. Następnie zalej 2 szklankami wody i posól. Gotuj przez około 25 minut i odstaw do wystudzenia.

KROK 2: Kurki dokładnie umyj i posiekaj, a następnie usmaż na oliwie z solą i ząbkiem czosnku. Przeszudź. Dodaj dużą ilość natki. Całość przełóż do ugotowanej wystudzonej kaszy, wbij jajo, dodaj białko i wymieszaj ręką. Z gotowej masy uformuj pulpety.

KROK 3: W dużym rondlu rozgrzej oliwę, zeszklij cebulę i czosnek, wlej passatę, pomidory pelati (pomidory rozgnieć tłuczkiem do ziemniaków). Duś przez kilka minut. Następnie włóż do sosu pulpeciki i duś po kilka minut obracając na drugą stronę po 5 minutach. Możesz posypać serem np. parmezanem i lekko zapiec w piekarniku pod górną grzałką. Posyp całość obficie natką.

Smacznego!

