

Pieczone pulpety z fasoli, pieczarek i suszonych pomidorów

★★★★★½ (43)

20 minut + | 5 osób | łatwy

Wartości odżywcze

281 kcal / 1 porcję (221 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
127.08 kcal	**5.31** g	**15.02** g	**5.56** g	**3.59** g	**6.35** %
6.35%	10.62%	5.56%	7.94%	14.36%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

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 plastrów)
- 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 przełóż 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 przełóż do głębokiego talerza. W misce połącz fasolę, pieczarki z cebulą, zmiksowane płatki owsiane, pokrojone w kostke 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 zwilżonymi 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!

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