Pulpety z dorsza

★★★★★½ (7)

50 minut | 3 osoby | średni

Wartości odżywcze

572 kcal / 1 porcję (455 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
125.78 kcal	**9.14 g**	**14.48 g**	**4.23 g**	**1.80 g**	**6.29 %**
6.29%	18.28%	5.36%	6.04%	7.2%	

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 o 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)

Sposób przyrządzenia

Pulpety:

KROK 1: Rybę dokładnie umyj (wcześniej rozmroź, jeśli korzystasz z mrożonej), oddziel mięso od skóry. Czyste mięso przełóż 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.

- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Mąka pszenna, typ 500 - 10g (¼ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)

KROK 3: Śmietanę przełóż 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 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