



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Pulpety z indyka w sosie koperkowym



Pulpety z indyka w sosie koperkowym

★★★★★ (35)

🕒 40 minut

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

531 kcal / 1 porcję (301 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność 176.68 kcal 8.83% | 🥩 Białko 10.61 g 21.22% | 🍞 Węglowod. 6.64 g 2.46% | 🥑 Tłuszcze 12.52 g 17.89% | 🌾 Błonnik 1.05 g 4.2% | GDA 8.83 % |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨🍳 Składniki

- Mięso mielone z indyka - 190g (1 ¾ porcji)
- Kajzerki - 20g (½ sztuki)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Jaja kurze surowe - 25g (½ sztuki)
- Orzechy włoskie tarte - 60g (6 łyżek stołowych)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 175g (7 łyżek stołowych)
- Żółtko jaja kurzego - 40g (2 sztuki)
- Wywar warzywno-drobiowy - 50g (¼ szklanki)
- Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 6g (6 szczypt)

👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do mięsa mielonego dodaj namoczoną w wodzie, dokładnie odcisniętą bułkę, drobno posiekaną, zeszkloną na oleju cebulkę, jajko, suszone pomidory, zioła prowansalskie oraz pieprz i sól do smaku. Całość wymieszaj i odstaw na ok. 15 minut.

KROK 2: Wilgotną dłonią uformuj z przygotowanej masy mięsnej kulki i obtocz w tartych orzechach włoskich.

KROK 3: Gotowe pulpety połóż na wyłożonej papierem do pieczenia blasze i wstaw do nagrzanego do 180 st. C na około 25-30 minut.

KROK 4: Upieczone pulpety przelóż do rondelka.

KROK 5: W misce wymieszaj żółtka z jogurtem naturalnym. Dodawaj do masy żółtkowej stopniowo gorącą łyżkę wazową bulionu warzywnego i dokładnie wymieszaj. Przypraw całość do smaku, a na koniec dodaj posiekany koperek. Wlej sos do pulpetów i doprowadź go do wrzenia.

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

