



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów

&gt; Klopsiki z dorsza i kaszy kukurydzianej z dipem pietruszkowo-limonkowym



## Klopsiki z dorsza i kaszy kukurydzianej z dipem pietruszkowo-limonkowym

★★★★★(1)

45 minut

3 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**356 kcal** / 1 porcję (203 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>175.45 kcal</b> 8.77%	Białko <b>11.62 g</b> 23.24%	Węglowod. <b>18.08 g</b> 6.7%	Tłuszcze <b>6.45 g</b> 9.21%	Błonnik <b>1.65 g</b> 6.6%	<b>GDA</b> <b>8.77 %</b>
---	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 300g
- Kaszka kukurydziana surowa - 100g (½ szklanki)
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Natka pietruszki siekana - 30g (5 tyżeczek)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Sok z limonki - 1.5g (½ tyżeczki)
- Skórka z limonki - 2.5g (½ tyżeczki)
- Płatki jaglane - 40g (4 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (tyżeczka)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Ugotuj kaszę kukurydzianą. Jeśli kupiłeś mrożoną rybę, dokładnie odciśnij ją po rozmrożeniu na ręczniku papierowym, by pozbyć się jak największej ilości wody nagromadzonej w filecie. Zmiel na maszynie do mielenia na małym oczku dorsza, czosnek, cebulę. Włącz piekarnik i ustaw na 160°C - pieczenie góra i dół.

**KROK 2.** Połącz ugotowaną kaszę z rybą, czosnkiem, cebulą, dodaj jajo, sól, pieprz, zmielone płatki jaglane, zioła prowansalskie. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Jeśli konsystencja będzie zbyt rzadka do formowania klopsików, dosyp więcej zmielonych płatków.

**KROK 3.** Formuj niewielkie kuleczki wielkości orzecha włoskiego. Układaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pulpety można też ugotować w parowarze, wówczas będą delikatniejsze. Włóż blachę z klopsikami do rozgrzanego piekarnika, piecz 20 min.

**KROK 4.** W trakcie pieczenia pulpetów mamy czas, by przygotować dip. Do kielicha blendera wrzuć listki pietruszki, wlej oliwę, dodaj czosnek, sól, pieprz. Wszystkie składniki dokładnie zblenduj, na koniec dodaj sok i skórkę z limonki, wymieszaj.

Smacznego!

