

Pulpeciki w sosie koperkowym

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 20 sztuk (4 porcje)
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 656 kcal \ B-28 g \ T-33 g \ W-62 g \ Bł-8 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 419 kcal \ B-21 g \ T-33 g \ W-14 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g pulpecików: 108 kcal \ B-6 g \ T-8 g \ W-4 g \ Bł-0 g

Składniki

- ✓ bulion warzywny – 1 l
- ✓ marchew – 1 sztuka (70 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (60 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ łopatka mielona – 1 opakowanie (500 g)
- ✓ bułka kajzerka – 1 sztuka (60 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)
- ✓ sól – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ pieprz – 1/2 łyżeczki
- ✓ śmietanka 12% – 2/3 opakowania (130 g)
- ✓ mąka orkiszowa jasna – 2 łyżki (30 g)
- ✓ koperek – 2 łyżki (8 g)

Przykładowe dodatki

- ✓ ziemniaki – 3 sztuki na 1 porcję
- ✓ fasolka szparagowa – 130 g na 1 porcję

Przygotowanie

1. Marchew obierz, pokrój na kawałki i ugotuj w rosole. Bułkę namocz w wodzie i porządnie wyciśnij. Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na łyżce oliwy. Razem z bułką dodaj do mięsa. Dopraw solą i pieprzem.
2. Masę porządnie wyrób przy pomocy dłoni. Uformuj 20 pulpecików. Lekko obsmaż na oliwie. Dodaj rosół z marchewką i gotuj ok 15 minut.
3. Śmietankę wymieszaj z mąką. Dodaj odrobinę gorącego rosółu i wymieszaj. Wlej na patelnię z pulpetami. Dorzuc koperek i gotuj, aż sos zgęstnieje. Podawaj z dodatkami.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/pulpeciki-w-sosie-koperkowym/>