



Pulpety z indyka w sosie koperkowym

★★★★★ (39)



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 %



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 przełóż do rondelka.

KROK 5: W misce wymieszaj żółtko 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!



