



Pulpeciki drobiowe z amarantusem i suszonymi pomidorami

★★★★★ (24)



30 minut



5 osób



łatwy

Wartości odżywcze

192 kcal / 1 porcję (153 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

125.64 kcal

6.28%



Białko

15.72 g

31.44%



Węglowod.

5.93 g

2.2%



Tłuszcze

3.37 g

4.81%



Błonnik

2.51 g

10.04%

GDA**6.28 %**

Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 500g
- Pomidor suszony w oleju - 80g (4 plastry)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Papryczka chili - 20g (sztuka)
- Zioła prowansalskie - 100g (33 1/3 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pierś z kurczaka dobrze umyj, a następnie zmiel w elektrycznej maszynce do mięsa. Mieloną masę dopraw solą i pieprzem.

KROK 2: Do mięsa dodaj amarantus ekspandowany, pomidory suszone olej i posiekaną cebulę. Całość dobrze wyrób, a pod koniec wyrabiania dopraw pieprzem, ostrą papryką i ziołami prowansalskimi.

KROK 3: Formuj z masy małe, lekko spłaszczone kotleciki i kładź na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Wstaw do nagrzanego do 180 st. C i piecz przez około 30 minut.

*Pulpeciki podawaj z makaronem z sosem pomidorowym. Smakuj wtedy najlepiej.

Smacznego!

