



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów

> 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

175.45 kcal

8.77%



Białko

11.62 g

23.24%



Węglowod.

18.08 g

6.7%



Tłuszcze

6.45 g

9.21%



Błonnik

1.65 g

6.6%

GDA

8.77%



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 łyżeczek)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Sok z limonki - 1.5g (½ łyżeczki)
- Skórka z limonki - 2.5g (½ łyżeczki)
- Płatki jaglane - 40g (4 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)



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 w maszynce 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 blaszkę 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!

