

Dietetyczne pulpeciki



Autor: **irma**

Przepisów: **220** Ocena: **6856**



3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- ok.40dkg. łopatki wieprzowej
- 2 marchewki
- 1 cebula, 1 ząbek czosnku
- 1 kajzerka, 1 jajko, sól, pieprz
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 1 łyżeczka papryki w proszku
- Na sos : 2 łyżki prażonej cebuli
- 2 łyżki posiekanego koperku
- ok.1 łyżka mąki
- 3 szklanki wody
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Umyte mięso zmielić w maszynce razem z cebulą i czosnkiem. Dodać namoczoną w wodzie i odcisniętą kajzerkę, startą na drobnych oczkach marchew, natkę pietruszki, paprykę i jajko. Dokładnie wszystko wymieszać, doprawiając solą i pieprzem.



- 2 W szerokim garnku zagotować wodę z solą i wrzucić do niej uformowane z masy mięsnej pulpeciki. Gotować ok.20 minut na wolnym ogniu,.
- 3 W tym czasie w małym garnuszku zagotować wodę na sos, wrzucić prażoną cebulę i gotować ok.5 minut. Dodać koperek, sól i pieprz do smaku i jeszcze chwilę gotować, Na koniec zaprawić mąką, ale tak aby sos nie był gęsty.



- 4 gotowe pulpeciki polewamy sosem. Można je podać z ziemniakami lub kaszą z surówką z marchwi i jabłka lub kiszonym ogórkiem. SMACZNEGO!



Twoje notatki do przepisu: