

# Klopsiki rybne gotowane na parze z sosem pieczarkowo-koperkowym - dieta Dukana, faza II



Autor: **kuchniakolorublon**  
Przepisów: 136 Ocena: 1705



1-2 os.



60 min



łatwe



przystępne

## Składniki:

- (porcja na 1-2 osoby)
- Klopsiki:
- 500g filetów z chudej ryby
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego lub adżyki
- 2-3 łyżki otrębów owsianych
- około 0,5 jajka (ciężko trochę odmierzyć, więc na oko)
- sól, pieprz do smaku
- Sos:
- około 300g pieczarek
- 1 nieduża cebulka
- pęczek koperku
- 1/3 szklanki mleka odtłuszczonego (na Dukanie 0-0,5%)
- 1/3 szklanki wody
- 1 duży jogurt naturalny 0%
- sól, pieprz do smaku
- sporo tymianku

## Sposób przygotowania:

- 1 Rybę mielimy w maszynce. Ja miałem na oczkach kotletowych, ale jeśli chcesz, to zmiel na pasztetowych, też będzie ok. Dodajemy adżykę (polecam, nadaje fajny posmak) lub koncentrat (jak u Pauliny), otręby owsiane, jajko, sól i pieprz. Starannie mieszamy. Jeśli konsystencja jest za luźna, dodajemy troszkę więcej otrąb. Odstawiamy na kilka minut na bok.
- 2 Na nieprzywierającej patelni na odrobinie odtłuszczonego mleka podduszamy pokrojoną w kosteczkę cebulkę. Podduszoną odkładamy do garnuszka lub zostawiamy na patelni, jak tam sobie chcemy.
- 3 Na patelnię (z cebulką lub bez) wrzucamy pokrojone pieczarki. Podlewamy odrobiną wody i dusimy, aż zmniejszą objętość, puszczą trochę wody, a mieszanka woda-sok pieczarkowy nieco się zredukuje.

- 4 Przekładamy do garnuszka (nie dużego, 2l wystarczy jak świat z głową). Zalewamy 1/3 szklanki mleka, taką samą ilością wody i dusimy pod przykryciem około 15 minut. Po tym czasie odkrywamy garnek i redukujemy płyn do takiej ilości, by na dnie pozostało tylko troszkę. Wtedy dodajemy jogurt, posiekany koperek, sól i pieprz oraz tymianek i starannie mieszamy. Doprawiamy w razie potrzeby.
  
- 5 W czasie gdy gotuje się sosik, z masy rybnej formujemy nieduże klopsiki (ja odmierzam porcje łyżeczką). Układamy je na sitku do gotowania na parze lub wkładamy do parowaru. Gotujemy na parze pod przykryciem około 25 minut.  
Podajemy z przygotowanym wcześniej sosem, dekorujemy koperkiem i cytrynką.

Smacznego!!!!

Twoje notatki do przepisu: