

Pulpety w sosie



Autor: **Swiat_Kobiety**
Przepisów: **3277** Ocena: **28002**



3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- 1 bakłażan
- 80 dag mielonego mięsa
- 1 jajko
- 2 łyżki bułki tartej
- olej
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 80 dag pomidorów z puszki
- sól
- pieprz
- papryka
- cynamon
- chili
- cukier
- kolendra i natka

Sposób przygotowania:

- 1 czas ok. 70 min; porcja – 590 kcal, cena 4,90 zł
- 2 Bakłażan opłucz starannie, osusz, ponakłuj gęsto i włóż do piekarnika rozgrzanego do temp. 180 st. Piecz 40 min, ostudź, usuń pestki.
- 3 Miąższ bakłażana przełóż do miski. Dodaj mielone mięso i jajko, wymieszaj. W razie potrzeby, masę zagęść bułką tartą. Dopraw do smaku solą, pieprzem, łyżką słodkiej mielonej papryki i łyżeczką mielonego cynamonu. Na koniec do masy dodaj drobno posiekaną cebulę i 2-3 gałązki kolendry.
- 4 Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju, z przygotowanej masy mięsnej formuj niewielkie pulpety. Wrzucaj je na rozgrzany olej. Smaż z każdej strony na złoty kolor.
- 5 Drugą cebulę oraz czosnek obierz, posiekaj i przesmaż na 2 łyżkach oleju, dodaj pomidory wraz z zalewą. Duś ok. 5 min. Sos dopraw chili, cukrem, solą oraz posiekaną natką. Włóż pulpety, podgrzej, podawaj np. z kuskusem.

Źródło: Świat kobiety

Twoje notatki do przepisu: