

Dietetyczne pulpety drobiowe w sosie koperkowym bez śmietany



Autor: Tradycyjna_Kuchnia
Przepisów: 2658 Ocena: 21160



3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- Składniki:
- 400 gram mięsa mielonego z kurczaka
- 1 średnia marchew
- 3 łyżeczki koperku
- 1 jajko
- 4 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżeczka kaszy manny
- Mleko do zalania płatków
- 1 szklanka rosółu
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- Mąka kokosowa +pszenna/ kukurydziana
- 0,5 -1 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- Czosnek w proszku 1 łyżeczka/ 1 ząbek
- Sól, pieprz, zioła (np. lubczyk, majeranek)
- Olej kokosowy/ masło klarowane

Sposób przygotowania:

1 Wykonanie:

Płatki zalać mlekiem (do przykrycia), odstawić. Marchew obrać i lekko obgotować około 10 minut, wystudzić. Zetrzeć na grubych oczkach i dodać do mięsa mielonego. Dodać pozostałe składniki: jajko, namoczone płatki owsiane, kaszę manną, przyprawy, 2 łyżki koperku.

Formować pulpety i obtoczyć w mące (użyć kukurydzianej lub kokosowej wymieszanej w proporcji 50/50 z pszenną). Smażyć na oleju kokosowym do zarumienienia, w między czasie obracając. Następnie wlać rosół i dodać pozostałą łyżeczkę koperku i jogurt z mąką ziemniaczaną*. Zagotować do zgęstnienia sosu.

*Uwaga aby się nie zważyło należy odlać odrobinę gorącego bulionu do szklanki, do niej dodawać jogurt i mąkę ziemniaczaną, ciągle mieszając.

* na początek dodać pół łyżeczki mąki ziemniaczanej, gdy sos będzie za rzadki to powtórzyć, dodając pozostałą część.



Twoje notatki do przepisu: