

Klopsy z warzywami w sosie pomidorowym



RENATAZ-ET



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Klopsy

mięso mielone wieprzowe	1/2 kg
kalarepka młoda	1 szt
marchewka	1/2 szt
cebula	1/2 szt
czosnek	1 ząbek
jajko	1 szt
oregano świeże	2 łyżeczki (siekane)
bułka namoczona w mleku	1/2 szt
majonez light	1 łyżka
sól do smaku	
pieprz	do smaku
mąka pszenna	
oliwa	

Sos pomidorowy.

oliwa	2 łyżki
pomidory	1/2 kg
cebula	1/2 szt
czosnek	1 ząbek
bulion	1 szkl
mąka pszenna	1,5 łyżki

śmietana	1 łyżka
sól do smaku	
pieprz	do smaku
cukier	do smaku
sos sojowy	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Obraną marchewkę i kalarepkę zetrzeć na grubej tarce. Bułkę zamoczyć w mleku, odcisnąć. Do warzyw dodać zmielone mięso.
- KROK 2 Cebulę i oregano drobno posiekać, połączyć z mięsem, wbić jajko.
- KROK 3 Dodać bułkę tartą, zmiążdżony czosnek, majonez. Doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem, dokładnie wymieszać.
- KROK 4 Z masy mięsnej formować klopsy, obtaczać w mące.
- KROK 5 Smażyć ze wszystkich stron na rozgrzanej oliwie.
- KROK 6 Sos; Pomidory sparzyć wrzącą wodą, obrać ze skórki, pokroić na kawałki. Cebulę i czosnek drobno posiekać i zeszklić na oliwie. Wsypać pomidory i dusić przez kilka minut.
- KROK 7 Następnie zmiksować, wlać bulion, włożyć rumiane klopsiki, gotować 5-10 minut. Śmietanę wymieszać z mąką, połączyć z sosem, zagotować. Doprawić do smaku solą, cukrem, sosem sojowym i pieprzem.