

Pulpety z cukinią w pomidorach



MYSZA75



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Lista składników

pierś z kurczaka	1 sztuka
cebula	1 sztuka
czosnek	2 ząbki
bułka czerstwa	1 sztuka
jajko	1 sztuka
mleko 3,2%	3/4 szklanki
cukinia	1 sztuka mała
kasza manna	3 łyżki
papryka czerwona	1 sztuka
natka pietruszki	1/2 szklanki
sól i pieprz	1 do smaku
Majeranek suszony Prymat	1 łyżeczka
olej	1 do smaku

sos pomidorowy

przecier pomidorowy	500 ml
cebula	2 sztuki
czosnek	2 ząbki
sól i pieprz	1 do smaku
czubrica czerwona	1 do smaku
olej	1 duża łyż.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Cebulę obierz, drobno pokrój i podsmaż na oleju.
- KROK 2 Zmiel mięso i przełóż je do miski.
- KROK 3 Bułkę namocz w mleku. Jak zmięknie, to mocno odciśnij z nadmiaru mleka na sitku, przełóż do mięsa.
- KROK 4 Dodaj jajko, czosnek sprasowany, cebulę, pokrojoną paprykę, natkę pietruszki, koperek, kaszkę manną, jajko oraz startą na tarce jarzynowej cukinię razem ze skórą.
- KROK 5 Dopraw solą i pieprzem. Dodaj majeranek. Mięso wyrób w kulki i gotuj we wrzącej wodzie około pięć minut od zagotowania.
- KROK 6 Cebule obierz i pokrój. Podsmaż ją na oleju, dodaj sprasowany czosnek. Wlej przecier pomidorowy, połową wody i gotuj na wolnym ogniu przez 10 minut. Zmiksuj blenderem, dzięki temu sos będzie gęsty i nie trzeba go zaciągać mąką lub dolewać śmietany. Doprawi solą, pieprzem, czubrycą. Jeżeli sos dalej jest gęsty, dolej wody. Zgęstnieje jeszcze, jak postoi. Pulpety włóż do sosu i podgrzej dwie minuty.