



## Pulpety wołowe z ziołami prowansalskimi

★★★★★ (9)

20 minut

1 osoba

średni

### Wartości odżywcze

**196 kcal** / 1 porcję (167 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>117.46 kcal</b> 5.87%	Białko <b>15.00 g</b> 30%	Węglowod. <b>5.46 g</b> 2.02%	Tłuszcze <b>4.00 g</b> 5.71%	Błonnik <b>0.27 g</b> 1.08%	<b>GDA</b> <b>5.87 %</b>
---	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Wołowina, polędwica mielona - 100g (½ szklanki)
- Jaja kurze surowe - 25g (½ sztuki)
- Cebula - 12.5g (¼ sztuki)
- Kajzerki - 12.5g (¼ sztuki)
- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 15g (¼ szklanki)
- Zioła prowansalskie - 1.5g (½ łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Mięso dopraw solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi, wymieszaj. Dodaj jajko, posiekaną cebulę, bułkę (jeżeli jest eś na diecie bezglutenowej użyj stosownego pieczywa bez glutenu) i mleko, dokładnie wymieszaj. Najlepiej ręką.

**KROK 2:** Z powstałej masy, zwilżonymi rękoma formuj kuleczki pulpetów.

**KROK 3:** Wrzucaj je do gotującej się wody (możesz dodać do wywaru listek laurowy i ziele angielskie). Gotuj aż pulpety będą miękkie.

\*Podawaj z kaszą i surówką.

Smacznego!

