

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Pulpety z indyka w sosie koperkowym](#)

## Pulpety z indyka w sosie koperkowym

★★★★★ (39)

40 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**531 kcal** / 1 porcję (301 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>176.68 kcal</b> 8.83%	Białko <b>10.61 g</b> 21.22%	Węglowod. <b>6.64 g</b> 2.46%	Tłuszcze <b>12.52 g</b> 17.89%	Błonnik <b>1.05 g</b> 4.2%	<b>GDA</b> <b>8.83 %</b>
---	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Mięso mielone z indyka - 190g (1 ¾ porcji)
- Kajzerki - 20g (½ sztuki)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Jaja kurze surowe - 25g (½ sztuki)
- Orzechy włoskie tarte - 60g (6 łyżek stołowych)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 175g (7 łyżek stołowych)
- Żółtko jaja kurzego - 40g (2 sztuki)
- Wywar warzywno-drobiowy - 50g (¼ szklanki)
- Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 6g (6 szczypt)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do mięsa mielonego dodaj namoczoną w wodzie, dokładnie odciśniętą bułkę, drobno posiekaną, zeszkloną na oleju cebulkę, jajko, suszone pomidory, zioła prowansalskie oraz pieprz i sól do smaku. Całość wymieszaj i odstaw na ok. 15 minut.

**KROK 2:** Wilgotną dłonią uformuj z przygotowanej masy mięsnej kulki i obtocz w tartych orzechach włoskich.

**KROK 3:** Gotowe pulpety połóż na wyłożonej papierem do pieczenia blasze i wstaw do nagrzanego do 180 st. C na około 25-30 minut.

**KROK 4:** Upieczone pulpety przetóż do rondelka.

**KROK 5:** W misce wymieszaj żółtka z jogurtem naturalnym. Dodawaj do masy żółtkowej stopniowo gorącą łyżkę wazową bulionu warzywnego i dokładnie wymieszaj. Przypraw całość do smaku, a na koniec dodaj posiekany koperek. Wlej sos do pulpetów i doprowadź go do wrzenia.

Smacznego!

