



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Pulpety z kaszy jaglanej i soczewicy z sosem



Pulpety z kaszy jaglanej i soczewicy z sosem

★★★★★ (18)

🕒 30 minut

🍴 4 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

736 kcal / 1 porcję (285 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 258.13 kcal 12.91%	🍲 Białko 11.56 g 23.12%	📦 Węglowod. 33.24 g 12.31%	🍷 Tłuszcze 10.49 g 14.99%	🌾 Błonnik 4.18 g 16.72%	GDA 12.91%
--	--------------------------------------	---	--	--------------------------------------	-----------------------------

🍳 Składniki

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 200g
- Kasza jaglana sucha - 200g
- Słonecznik, nasiona - 200g (20 łyżek stołowych)
- Curry - 6g (2 łyżeczki)
- Koperek pęczek - 16g (pęczek)
- Pomidor suszony w oleju - 100g (5 plasterów)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Przepier pomidorowy - 240g (szklanka)
- Ocet balsamiczny - 24g (4 łyżki stołowe)
- Ketchup - 112g (14 łyżeczek)
- Mleczko kokosowe - 30g (¼ szklanki)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

👨🍳 Sposób przyrządzenia

Pulpety:

KROK 1: Kaszę przepłukaj w gorącej wodzie kilkakrotnie i ugotuj ją według przepisu producenta na opakowaniu. Wystudź. Soczewicę przepłucz, a następnie gotuj w osolonej wodzie przez 15-20 minut. Wystudź.

KROK 2: Pestki słonecznika zmiel na małe okruszki.

KROK 3: Soczewicę i kaszę dokładnie zmiksuj i połącz ze słonecznikiem. Dodaj zmiksowane pomidory z koprem. Następnie połącz pozostałe składniki i dokładnie wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem.

KROK 4: Wilgotnymi dłońmi formuj spore pulpety i układaj na papierze do pieczenia wyłożonym na blasze. Piecz je przez około 20 minut w 200 st. C.

Sos:

KROK 1: Pozostałe składniki wlej do garnka i gotuj na małym ogniu około 5 minut do momentu, aż sos zacznie bulgotać. Gdy to nastąpi, dokładnie zmiksuj blenderem całość na gładką masę.

*Podawaj na talerzu pulpety, polej je sosem, a następnie całość posyp świeżo posiekanym koperkiem lub natką pietruszki.

Smacznego!



Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

