



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



## Pulpety z indyka w sosie warzywnym

★★★★★ (14)

🕒 45 minut

🍴 5 osób

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**456 kcal** / 1 porcję (634 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>71.97 kcal</b> 3.6%	🥩 Białko <b>7.14 g</b> 14.28%	🍞 Węglowod. <b>6.36 g</b> 2.36%	🍷 Tłuszcze <b>2.44 g</b> 3.49%	🌾 Błonnik <b>0.70 g</b> 2.8%	<b>GDA</b> <b>3.6%</b>
---	-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	---------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1000g
- Ryż biały surowy - 43g
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Kajzerki - 100g (2 sztuki)
- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Mąka pszenna, typ 500 - 65g (½ szklanki)
- Marchew - 135g
- Pietruszka, korzeń - 80g
- Papryka czerwona - 200g (sztućka)
- Cebula czerwona - 200g (2 sztuki)
- Wywar warzywny - 720g (3 szklanki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 50g (5 łyżek stołowych)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Cebulę drobniutko posiekaj, następnie zesklij ją na dobrze rozgrzanym oleju; odstaw do przestygnięcia.

**KROK 2:** Kajzerki namocz w wodzie z mlekiem, dobrze odciśnij.

**KROK 3:** W misce połóż mięso, kajzerki, ugotowany i wystudzony ryż, cebulę, przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszaj. Rękami zamoczonymi w wodzie uformuj niewielkie kulki, a następnie układaj je na talerzu. Mąkę wysyp na talerz, każdego klopsika obtocz dokładnie w mące i strzep jej nadmiar.

**KROK 4:** Na dużej patelni rozgrzej kilka łyżek oleju. Klopsiki obsmaż ze wszystkich stron. Obsmażone klopsiki przełóż do dużego płaskiego garnka, zalej rosółem lub wodą z sosem sojowym.

**KROK 5:** Patelnię na której smażyły się klopsiki dokładnie wytrzyj, rozgrzej na niej 2 łyżki oleju, rozgrzej go i obsmaż na nim startą marchewkę, pietruszkę, czerwoną cebulę i paprykę. Smaż tak kilka minut, ciągle mieszając.

**KROK 6:** Warzywa przełóż do garnka z mięsem. Doprowadź całość do wrzenia, przykryj, zmniejsz ogień i gotuj tak około 30 min.

\*Danie to jest prawdziwym hitem wśród dzieci. W dodatku jest dla nich idealne pod względem żywieniowym, a więc polecane przez pediatrów. Pulpety z indyka w sosie warzywnym to potrawa łatwa i smaczna, pożywna i smaczna. Dodatek sosu warzywnego nadaje potrawie soczystości i smaku, a w dodatku jest źródłem błonnika pokarmowego. Danie idealne na wspólne, rodzinne obiady.

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

