



## Pulpeciki drobiowe z amarantusem i suszonymi pomidorami

★★★★★ (24)

30 minut

5 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**192 kcal** / 1 porcję (153 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>125.64 kcal</b> 6.28%	Białko <b>15.72 g</b> 31.44%	Węglowod. <b>5.93 g</b> 2.2%	Tłuszcze <b>3.37 g</b> 4.81%	Błonnik <b>2.51 g</b> 10.04%	<b>GDA</b> <b>6.28%</b>
---	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 500g
- Pomidor suszony w oleju - 80g (4 plastry)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Papryczka chili - 20g (sztuka)
- Zioła prowansalskie - 100g (33 1/3 łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pierś z kurczaka dobrze umyj, a następnie zmiel w elektrycznej maszynce do mięsa. Mieloną masę dopraw solą i pieprzem.

**KROK 2:** Do mięsa dodaj amarantus ekspandowany, pomidory suszone olej i posiekaną cebulę. Całość dobrze wyrób, a pod koniec wyrabiania dopraw pieprzem, ostrą papryką i ziołami prowansalskimi.

**KROK 3:** Formuj z masy małe, lekko spłaszczone kotleciki i kładź na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Wstaw do nagrzanego do 180 st. C i piecz przez około 30 minut.

\*Pulpeciki podawaj z makaronem z sosem pomidorowym. Smakuj wtedy najlepiej.

Smacznego!

