# Dietetyczne pulpeciki z wołowiny :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

## Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 2 porcje

## Składniki:

- Chuda wołowina - 200 g
- Jajko - 1 szt.
- Otręby - 2 łyżeczka
- Olej z awokado - 1 łyżka
- Sól - do smaku
- Ulubione przyprawy - szczypta

## Dodatkowe info:

Pulpeciki są bardzo smaczne, a dodatek otrąb tworzy chrupiącą warstwę :) Użyłam oleju z awokado, dzięki czemu nie musiałam dodawać dużej ilości tłuszczu, wystarczała 1 łyżeczka. Ponad to olej nadał potrawie dodatkowego smaku :)

Wołowina jest bardzo dobrym źródłem białka i żelaza. Ponad to bogata jest w cynk i witaminy z grupy B. Należy do mięs chudych, 100 g dostarcza 113 kcal, 20 g białka i tylko 3,5 g tłuszczu. Jednak czerwone mięsa spożywajmy z umiarem, a decydując się na nie wybierajmy te najchudsze :)

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Wołowinę należy zmielić i przyprawić.

*KROK 2:* Jajko rozbełtać z jedną łyżką otrąb i wymieszać z mięsem.

*KROK 3:* Dobrze połączone składniki formować w kulki. Każdą obtoczyć w pozostałej 1 łyżce otrąb.

*KROK 4:* Na patelni rozgrzać olej i rozprowadzić za pomocą pędzelka.

*KROK 5:* Obsmażyć pulpeciki z dwóch stron, następnie dusić pod przykryciem ok. 15 - 20 minut. Ja podałam z kaszą i duszonymi warzywami :)