




Makaron ze szpinakiem i pulpetami marchewkowymi

 Agnieszka Nitsu AktywneZywienie

Polecane na: [danie główne](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

Zmielona pierś z indyka - 250 g

Zmielona szynka wieprzowa - 150 g

Zmielona wołowina - 100 g

Szpinak mrożony w liściach - 500 g

Jogurt naturalny gęsty - 400 ml

Marchewka - 2 szt.

Makaron razowy - 200 g

sól, pieprz, papryka ostra, majeranek, gałka muszkatałowa - 1 trochę

liść laurowy - 2 szt.

woda - 5 łyżka

masło klarowane - 5 g

czosnek - 7 ząbek

cebula - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: -czosnek trzemy na tarce

-rozgrzewamy patelnię z dodatkiem tłuszczu i smażymy czosnek, następnie dodajemy szpinak, liście laurowe i dalej smażymy do miękkości

-mięso przekładamy do miski

-cebulę drobno kroimy, marchew trzemy na tarce, dodajemy do mięsa i przyprawiamy (prócz gałki muszkatałowej). Wszystko dokładnie mieszamy, następnie wlewamy wodę i uklepujemy mięso

-formujemy małe kuleczki

-pulpety przekładamy na patelnię i smażymy na małej ilości tłuszczu z obu dwóch stron (ja

smażyłam na patelni beztłuszczowej, ale można je ugotować lub upiec w piekarniku)
-w między czasie gotujemy makaron al dente
-jak szpinak będzie już miękki, odkładamy patelnię na bok i czekamy aż lekko przestygnie.
Jogurt naturalny mieszamy z mąką ziemniaczaną i wylewamy na szpinak, przyprawiamy gałką muszkatałową, solą oraz pieprzem. Następnie na małym ogniu jeszcze chwile dusimy szpinak aż wszystko się dokładnie połączy
-gotowy makaron mieszamy ze szpinakiem, a na to wykładamy pulpety