Pulpeciki z rybki z papryką i marchewką :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

60 min

łatwy

3 porcje

Składniki:

Filety z ryb (płoć, leszcz, okoń) - 0,5 kg
Marchew duża - 2 szt.
Papryka czerwona średnia - 2 szt.
Jajko - 1 szt.
Kasza manna - 1/2 szklanka
sól - do smaku
pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jeżeli posiadamy całe rybki, to niestety musimy je wyfiletować, a następnie zmielić, razem z marchewką i papryką.

KROK 2: Do naszej masy dodajemy pozostałe składniki i porządnie wyrabiamy, aż składniki się połączą i będzie możliwość uformowania kuleczek :)

KROK 3: Gotujemy je na wrzącej wodzie (z dodatkiem naturalnie ususzone warzywka, ostatecznie kostki rosołowej bez glutaminianu sodu), do której po zagotowaniu dodajemy 150g koncentratu. Czas gotowania to około 30 minut.