Delikatne pulpeciki z indyka

Iwona Kuczer

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- mielone mięso z indyka BIO - 500 g
- małe jajka BIO - 2 szt.
- bułka tarta BIO - 3 łyżka
- cebula biała BIO - 1/2 szt.
- sos pomidorowy passata z bazylią BIO - 500 g
- czosnek BIO - 1 ząbek
- sól - 1 trochę
- pieprz kolorowy - 1 trochę

Dodatkowe info:

Uwielbiane przez dzieci, delikatne i lekkie pulpeciki. Idealne również dla dorosłych, którzy chcą zrzucić kilka kilogramów przed latem, zawierają niewiele kalorii, a dużo witamin i potasu (pomidory).

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mięso przełożyć do miski, wbić jajka, wsypać bułkę tartą, drobniutko pokrojone: cebulę i czosnek, doprawić solą i świeżo startym pieprzem. Dokładnie wymieszać.

KROK 2: Z masy lepić kulki wielkości orzecha włoskiego (pomaga moczenie dłoni w zimnej wodzie).
Na dużej patelni rozgrzać olej do smażenia, włożyć pulpety. Obsmażyć z każdej strony na złotobrązowo.

KROK 3: Do podsmażonych pulpetów wlać passatę, zamieszać. Doprawić solą i pieprzem, dusić ok 20 minut na małym ogniu.

Zamiast passaty z bazylią można użyć "czystej" passaty, pulpy pomidorowej lub krojonych pomidorów z puszki. Należy jednak wtedy dodać razem z pomidorami świeże listki bazylii, kilka sztuk.

KROK 4: Podawać od razu, najlepiej z makaronem pełnoziarnistym. Można posypać

świeżą bazylią i/lub startym parmezanem.

Smacznego.