Pulpeciki w sosie pomidorowym - dietetyczne, fit :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- mięso mielone z indyka - 500 g
- jajko - 1 szt.
- sól himalajska i pieprz czarny - do smaku
- woda - 2 szklanka
- mąka ryżowa - 2 łyżka
- olej kokosowy/oliwa - 1 łyżka
- passata pomidorowa - 500 g
- curry - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mięso mielone dokładnie wymieszaj z przyprawami i jajkiem. Uformuj 18-20 małych pulpecików.
W garnki kamiennym Stone Legend (Delimano) zagotuj ok. 2-3 szklanki wody. Wrzuć pulpeciki i gotuj pod przykryciem niecałe 10 minut.
Po tym czasie wlej passatę pomidorową, dodaj olej i przyprawy. Zagotuj i gotuj ok. 10 minut.
W szklance wymieszaj mąkę ryżową z 1/2 szklanki wody. Zawiesinę wlej do gotujących się pulpecików i energicznie mieszaj. Doprowadź do zagotowania i gotuj jeszcze kilka minut (pod przykryciem, gdyż gęsty sos dość mocno "chlapie").
Podawaj z kaszą lub ziemniakami.