





Pulpety w dyniowo - pomidorowym sosie

 Barbara Strużyna

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 1 porcja

Składniki:

Sos: -

dynia piżmowa - 1/2 szt.

papryka czerwona - mała - 3 szt.

szalotki - 3 szt.

czosnek - 3 ząbek

gruszka - 1 szt.

sól - - do smaku

pieprz - - do smaku

sos pomidorowy z bazylią - 350 g

Pulpety: -

mięso (kurczak lub indyk) - 300 g

cukinia - 1 szt.

cebula - mała - 1 szt.

czosnek - 2 ząbek

jajo - 1 szt.

mąka migdałowa - 2 łyżka

majeranek - 1 łyżeczka

sól - - do smaku

pieprz - - do smaku

olej do smażenia - - trochę

Dodatkowo: -

szczypiorek - - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dynię przekrajamy i wyjmujemy pestki, gruszkę przekrajamy i wyciągamy pestki, szalotki obieramy, czosnek - ząbki - wkładamy do folii aluminiowej i polewamy olejem. Paprykom odcinamy ogonki i pozbawiamy pestek. Układamy wszystko na blasze na papierze do pieczenia.

KROK 2: Pieczemy warzywa w temperaturze 180 stopni przez ok. 40 minut. Pozostawiamy po wyłączeniu na chwilę w piekarniku, aby warzywa zaparowały i łatwo było ściągnąć skórkę z papryki.

KROK 3: Do miski przekładamy miąższ z dyni (wyciągamy go łyżką), gruszkę, szalotki, wyciskamy miąższ z czosnku i dolewamy sos z bazylią. Miksujemy wszystko i smakujemy, doprawiamy.

KROK 4: Cukinię obieramy i ścieramy na tarce, solimy i odstawiamy na chwilę aby cukinia puściła sok, odlewamy go. Mięso mielimy w maszynce do mięsa, wraz z cebulą i czosnkiem. W misce mieszamy mięso z cukinią i jajem, doprawiamy przyprawami i mieszamy powtórnie. Dodajemy mąkę migdałową i mieszamy.

KROK 5: Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy małe kotleciki.

KROK 6: Gdy kotleciki są rumiane zalewamy je czerwonym sosem i chwilę dusimy. Możemy podawać je z ryżem, makaronem lub ziemniakami z odrobiną zieleniny.

Smacznego!