Pulpety w sosie pomidorowym z warzywami :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- mięso mielone z piersi kurczaka - 400 g
- jajko - 1 szt.
- dynia - 450 g
- cukinia - 550 g
- marchewka - 100 g
- passata pomidorowa - 700 g
- olej kokosowy - 1 łyżka
- ól i ulubione przyprawy (u mnie curry, pieprz ziołowy, czarny, cayenne, papryka słodka, kurkuma, czosnek niedźwiedzi, mieszanka ziołowa) - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Warzywa oczyść i pokrój w wybrane kształty, raczej mniejsze i cienkie kawałki. Na patelni rozgrzej olej, wrzuć warzywa i smaż przez 15-20 minut, co kilka minut mieszając.
W międzyczasie wymieszaj mięso z jajkiem i lubionymi przyprawami. Uformuj małe pulpeciki (ok. 15 sztuk).
Do garnka z warzywami wlej passatę i wymieszaj. Na wierzchu warzyw ułóż pulpety, przykryj patelnię pokrywką i duś przez 5-7 minut na małym ogniu. W tym czasie białko się zetnie i pulpeciki będą zwarte.
Teraz gotuj bez przykrycia, na maksymalnym ogniu wraz z przyprawami. Od czasu do czasu mieszaj. Dzięki takiemu procesowi naturalnie zagęścisz sos.
Podawaj z ziemniakami lub kaszą.