



Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym z kaszą jaglaną



65 min.



4 os.



490 kcal/os.



ok. 5.80zł/os.

Składniki

- podwójny filet z kurczaka – 1 szt. (zmielony w Delikatesach Centrum)
- rzodkiewka - 1 opak.
- śmietanka 30% - 1 szkl.
- panierka Panko – 2 łyżki
- kasza jaglana - 300 g
- jogurt grecki – 3 łyżki
- cebula - 1 szt.
- masło - 2 łyżki
- jajko - 1 szt.
- mąka - 4 łyżki
- olej - 4 łyżki
- bulion warzywny z kostki - 2 szkl.
- koperek posiekany - 1 pęczek
- rzodkiewka - 5 szt.
- posiekany szczypiorek - 2 łyżki
- sól - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania

Cebulę pokrój w drobną kostkę i zeszklij na maśle. Przesudź. Mięso posól i popieprz. Wymieszaj z cebulą.

Do mięsa z cebulą dodaj jajko i bułkę tartą. Dokładnie wymieszaj. Uformuj kulki o średnicy ok. 3 cm i obtocz je w mące.

Na patelni rozgrzej olej. Obsmaż na nim pulpety, a następnie przełóż je do garnka, zalej bulionem i gotuj ok. 20 minut. Następnie dodaj śmietankę i gotuj jeszcze 10 minut. Na koniec gotowania dodaj posiekany koperek.

Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu. Ogórka obierz, rzodkiewkę umyj. Pokrój w kostkę. Wymieszaj z jogurtem greckim i dopraw do smaku solą i pieprzem. Posyp posiekanym szczypiorkiem. Danie podawaj w głębokim talerzu lub miseczce. Udekoruj natką pietruszki. Obok na talerzu ułóż pieczywo. Smacznego!

- pieprz - 1 łyżeczka