



Pulpety wołowe z ziołami prowansalskimi

★★★★★ (9)

20 minut

1 osoba

średni

Wartości odżywcze

196 kcal / 1 porcję (167 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 117.46 kcal 5.87%	Białko 15.00 g 30%	Węglowod. 5.46 g 2.02%	Tłuszcze 4.00 g 5.71%	Błonnik 0.27 g 1.08%	GDA 5.87%
---	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

Składniki

- Wołowina, polędwica mielona - 100g (½ szklanki)
- Jaja kurze surowe - 25g (½ sztuki)
- Cebula - 12.5g (¼ sztuki)
- Kajzerki - 12.5g (¼ sztuki)
- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 15g (¼ szklanki)
- Zioła prowansalskie - 1.5g (½ łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mięso dopraw solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi, wymieszaj. Dodaj jajko, posiekaną cebulę, bułkę (jeżeli jest eś na diecie bezglutenowej użyj stosownego pieczywa bez glutenu) i mleko, dokładnie wymieszaj. Najlepiej ręką.

KROK 2: Z powstałej masy, z wilżonymi rękoma formuj kuleczki pulpetów.

KROK 3: Wrzucaj je do gotującej się wody (możesz dodać do wywaru listek laurowy i ziele angielskie). Gotuj aż pulpety będą miękkie.

*Podawaj z kaszą i surówką.

Smacznego!

