



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Pulpety z kaszy jaglanej i soczewicy z sosem



## Pulpety z kaszy jaglanej i soczewicy z sosem

★★★★★ (18)

🕒 30 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**736 kcal** / 1 porcję (285 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                                      |   |  |                                      |                              |
|--|--------------------------------------|---|--|--------------------------------------|------------------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br><b>258.13 kcal</b><br>12.91% | 🍲 Białko<br><b>11.56 g</b><br>23.12% | 📦 Węglowod.<br><b>33.24 g</b><br>12.31% | 🍳 Tłuszcze<br><b>10.49 g</b><br>14.99% | 🌾 Błonnik<br><b>4.18 g</b><br>16.72% | <b>GDA</b><br><b>12.91 %</b> |
|--|--------------------------------------|---|--|--------------------------------------|------------------------------|

### 🍳 Składniki

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 200g
- Kasza jaglana sucha - 200g
- Słonecznik, nasiona - 200g (20 łyżek stołowych)
- Curry - 6g (2 łyżeczki)
- Koperek pęczek - 16g (pęczek)
- Pomidor suszony w oleju - 100g (5 plasterów)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Przecier pomidorowy - 240g (szklanka)
- Ocet balsamiczny - 24g (4 łyżki stołowe)
- Ketchup - 112g (14 łyżeczek)
- Mleczko kokosowe - 30g (¼ szklanki)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

#### Pulpety:

**KROK 1:** Kaszę przepłukaj w gorącej wodzie kilkakrotnie i ugotuj ją według przepisu producenta na opakowaniu. Wystudź. Soczewicę przepłucz, a następnie gotuj w osolonej wodzie przez 15-20 minut. Wystudź.

**KROK 2:** Pestki słonecznika zmiel na małe okruszki.

**KROK 3:** Soczewicę i kaszę dokładnie zmiksuj i połącz ze słonecznikiem. Dodaj zmiksowane pomidory z koprem. Następnie połącz pozostałe składniki i dokładnie wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem.

**KROK 4:** Wilgotnymi dłońmi formuj spore pulpety i układaj na papierze do pieczenia wyłożonym na blasze. Piecz je przez około 20 minut w 200 st. C.

#### Sos:

**KROK 1:** Pozostałe składniki wóź do garnka i gotuj na małym ogniu około 5 minut do momentu, aż sos zacznie bulgotać. Gdy to nastąpi, dokładnie zmiksuj blenderem całość na gładką masę.

\*Podawaj na talerzu pulpety, polej je sosem, a następnie całość posyp świeżo posiekanym koperkiem lub natką pietruszki.

Smacznego!



