



## Pikantne kulki pomidorowe z bazylią i mozzarellą

★★★★★(0)

50 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**229 kcal** / 1 porcję (181 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 127.00 kcal 6.35%	<b>Białko</b> 9.43 g 18.86%	<b>Węglowod.</b> 15.41 g 5.71%	<b>Tłuszcze</b> 3.29 g 4.7%	<b>Błonnik</b> 3.48 g 13.92%	<b>GDA</b> 6.35%
---	-----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	---------------------

### Składniki

- Fasola czerwona, konserwowa - 300g (15 łyżek stołowych)
- Przecier pomidorowy - 158.4g (2/3 szklanki)
- Papryczka chili - 10g (1/2 sztuki)
- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (1/2 szklanki)
- Natka pietruszki siekana - 40g (6 2/3 łyżeczki)
- Bazylija suszona - 4g (łyżeczka)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Mozzarella - 105g (7 plastików)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Komosę ryżową ugotuj według przepisu na opakowaniu. Mozzarellę pokrój na małe kawałki ok. 1x1 cm.

**KROK 2:** Do dużej miski przesyj fasolę i dokładnie rozgnieć ją widelcem. Dodaj koncentrat pomidorowy, drobno posiekane chilli, natkę pietruszki i bazylię. Dopraw oregano, solą i pieprzem oraz rozgniecionym ząbkiem czosnku. Na koniec dorzuć ugotowaną komosę ryżową i dokładnie wymieszaj całość do powstania dość zwartej masy.

**KROK 3:** Z przygotowanej masy formuj kulki, w środek każdej wciskając 1 kawałek mozzarelli. Kulki układaj na pergaminie i piecz ok. 30 minut. W połowie pieczenia obróć każdą z nich na drugą stronę. Delikatnie przekładaj je na talerz, podawaj na ciepło.

Smacznego!

