



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Pieczone pulpety z fasoli, pieczarek i suszonych pomidorów



## Pieczone pulpety z fasoli, pieczarek i suszonych pomidorów

★★★★★ (43)

🕒 20 minut +

🍴 5 osób

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**281 kcal** / 1 porcję (221 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>127.08 kcal</b> 6.35%	🍗 Białko <b>5.31 g</b> 10.62%	🍞 Węglowod. <b>15.02 g</b> 5.56%	🥑 Tłuszcze <b>5.56 g</b> 7.94%	🌾 Błonnik <b>3.59 g</b> 14.36%	<b>GDA</b> <b>6.35 %</b>
---	-------------------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Fasola biała, konserwowa - 400g
- Pieczarki - 300g (15 sztuk)
- Cebula czerwona - 100g (sztuka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Pomidor suszony w oleju - 120g (6 plasterów)
- Płatki owsiane górskie - 50g (5 łyżek stołowych)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Musztarda - 20g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki siekana - 30g (5 łyżeczek)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pieczarki oraz cebulę obierz i pokrój w kostkę. Piekarnik nagrzej do 180 stopni C.

**KROK 2:** Na rozgrzany na patelni olej wrzuć cebulę i smaż do momentu jej lekkiego zbrązowienia. Następnie dodaj pieczarki i smaż do całkowitego odparowania wody.

**KROK 3:** Fasolę przetóż na sitko i dokładnie przepłucz z zalewy. Następnie osusz ją na ręczniku papierowym i zblenduj. Ważne, aby nie powstała z niej gładka masa, tylko małe kawałki.

**KROK 4:** Płatki owsiane zmiksuj na mąkę, część przetóż do głębokiego talerza. W misce połącz fasolę, pieczarki z cebulą, zmiksowane płatki owsiane, pokrojone w kostkę suszone pomidory, oliwę z oliwek, jajko, musztardę, posiekaną natkę pietruszki, sól, pieprz oraz zioła prowansalskie i wszystko dokładnie wymieszaj.

**KROK 5:** Z tak przygotowanej masy z wilżonymi dłońmi formuj kulki i obtaczaj je kolejno w zmiksowanych płatkach owsianych.

**KROK 6:** Na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę ułóż pulpety i piecz je przez 20 minut.

Smacznego!



