

# Kiełbaski w cieście

Własnej roboty kiełbaski wieprzowe doprawione suszonymi na słońcu pomidorami oraz porami smaży się w ziołowym cieście, a podaje z purée z warzyw korzeniowych i fasolką w sosie pomidorowym. Nie obawiajmy się – kiełbaski bez flaka przygotowuje się bardzo łatwo.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

300 g chudej, mielonej wieprzowiny  
100 g bułki tartej  
150 g pora, drobno posiekanego  
55 g suszonych pomidorów, posiekanych  
2 łyżki oleju słonecznikowego

## Ciasto

125 g mąki  
2 jajka  
300 ml chudego mleka  
szczypta soli

## **Purée warzywne**

220 g marchewki, pokrojonej

400 g pasternaku, pokrojonego na kawałki

400 g brukwi, pokrojonej na kawałki

200 g fasolki szparagowej, pokrojonej ukośnie na kawałki

## **Fasolka w sosie pomidorowym**

1 mała, czerwona cebula, drobno posiekana

1 ząbek czosnku, wyciśnięty

3 łyżki przecieru pomidorowego

200 ml wywaru warzywnego

800 g fasolki cannellini z puszki, odsączonej i przepłukanej

## **PRZYGOTOWANIE:**

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C. Przygotować kiełbaski. Wymieszać w misce mięso, bułkę tartą, por i suszone na słońcu pomidory. Doprawić do smaku. Starannie wyrobić i uformować 8 kiełbasek o wymiarach około 10 x 2,5 cm. Ułożyć na talerzu

i schłodzić w lodówce.

2) Przygotować ciasto. Przesiać mąkę i szczyptę soli do miski. Zrobić na środku zagłębienie, wlać w nie połowę mleka i jajka. Ucierać, stopniowo dodając mąkę, żeby powstało gładkie, gęste ciasto.

3) Wlać olej do teflonowej brytfanny o wymiarach 30 x 25 cm i rozgrzewać 5 minut w piekarniku. Włożyć kiełbaski i piec 10 minut. Wyjąć brytfannę z piekarnika. Wymieszać ciasto i położyć nim kiełbaski. Ponownie wstawić brytfannę do piekarnika i piec 30 minut, aż ciasto przyrumieni się i jego wierzch zrobi się chrupki.

4) Włożyć do rondla marchewkę, pasternak oraz brukiew. Zalać je wrzątkiem tak, żeby powierzchnia wody znajdowała się 5 cm nad warzywami. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień na małeńki i gotować 20 minut, aż warzywa zrobią się bardzo

miękkie.

5) Przygotować fasolę w sosie pomidorowym. Wszystkie składniki wymieszać w dużym rondlu i doprowadzić do wrzenia. Dusić 10 minut, aż sos zgęstnieje. Ustawić w ciepłe. Gotować fasolkę szparagową na parze 3 minuty, aż nieco zmięknie.

6) Odlać warzywa i utłuc na purée. Dodać fasolkę szparagową, doprawić solą i pieprzem do smaku.

7) Podawać kiełbaski na gorąco z purée warzywnym oraz fasolką w sosie pomidorowym.

#### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 800 kcal, 46 g białka, 25 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 106 g węglowodanów (w tym 78 g cukrów), 25 g błonnika

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*