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 polać 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 maleńki 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 cieple. 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