Klopsiki po węgiersku

Z mielonego mięsa indyka i pieczarek powstaną wyśmienite soczyste klopsiki, uduszone w sosie z pomidorów i papryki. Dzięki dodaniu młodych ziemniaków potrawa stanowi pełnowartościowy posiłek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

30 g masła
1 mała cebula, drobno posiekana
340 g pieczarek, drobno posiekanych
340 g mielonego mięsa indyka
50 g świeżo utartej bułki
1 jajko, ubite
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
550 g małych młodych ziemniaków
sól i pieprz
4 łyżki chudego jogurtu naturalnego
natka pietruszki, do przybrania

Sos paprykowy
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 cebula, drobno posiekana
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
1 czerwona papryka, pokrojona w paski
1 zielona papryka, pokrojona w paski
1 łyżka papryki w proszku
1 l passaty pomidorowej
szczypta ziaren kminku

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozpuścić masło na patelni z grubym dnem, wrzucić cebulę oraz pieczarki i smażyć na średnim ogniu 10 minut, często mieszając. Początkowo pieczarki puszczają sok, który wyparowuje podczas smażenia, a one same zmniejszają objętość, ciemnieją i zmieniają się w dość gęstą masę. Po usmażeniu przełożyć je do miski, żeby lekko przestygły.

2) Dodać mielone mięso indyka do pieczarek i starannie wymieszać widelcem. Dodać bułkę tartą, jajko, natkę pietruszki oraz trochę soli i pieprzu, wymieszać, żeby składniki dobrze się połączyły. Zwilżyć dłonie, żeby masa nie przyklejała się do nich, uformować 20 klopsików wielkości orzecha włoskiego i odstawić.

3) Przygotować sos. Rozgrzać oliwę w dużym żaroodpornym garnku, wrzucić cebulę i smażyć około 4–5 minut, często mieszając, żeby zmiękła, ale się nie przyrumieniła. Dodać czosnek, czerwoną oraz zieloną paprykę i smażyć 2–3 minuty, cały czas mieszając. Wsypać paprykę w proszku, smażyć minutę, wlać passatę pomidorową i doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu.

4) Dodać kminek oraz sól i pieprz, wymieszać. Włożyć klopsiki oraz ziemniaki do gotującego się powoli sosu, ostrożnie, żeby klopsiki się nie rozpadły. Ponownie doprowadzić do delikatnego wrzenia i dusić powoli pod przykryciem 35 minut, aż ziemniaki

będą miękkie. Doprawić solą i pieprzem.

5) Wyłożyć klopsiki razem z ziemniakami i sosem do miseczek, na każdą porcję nałożyć trochę jogurtu, przybrać natką pietruszki i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 450 kcal, 27 g białka, 17 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 51 g węglowodanów (w tym 19 g cukrów), 7 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock