

Klopsiki w kwaskowatym sosie

Klopsiki indycze podaje się z pysznym, kwaskowatym sosem barbecue przygotowanym na bazie keczupu. Aby przygotować osiem sztuk, wystarczy kupić 150 g mielonego mięsa indyka. Gotowanie zajmuje nieco ponad pół godziny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

8 klopsików

SKŁADNIKI:

2 łyżki bułki tartej
1/4 zielonej papryki, pokrojonej
1 białko
1 ząbek czosnku, posiekany
2 krople sosu tabasco
150 g mielonego mięsa indyka
1 łyżeczka oleju rzepakowego

SOS

1/4 szklanki keczupu
2 łyżki wody
4 łyżeczki soku z cytryny

4 łyżeczki czerwonego octu winnego
2 łyżeczki brązowego cukru
2 łyżeczki melasy
1/2 łyżeczki gorczycy w proszku
1/4–1/2 łyżeczki chili w proszku
1/8–1/4 łyżeczki pieprzu kajeńskiego
1/8 łyżeczki pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wyrobić masę z sześciu pierwszych składników. Uformować klopsiki i obrumienić je na patelni.
- 2) Wymieszać składniki sosu i połączyć klopsiki. Dusić 10 minut.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 klopsik zawiera: 63 kcal, 2 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 15 mg cholesterolu, 134 mg sodu, 6 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 4 g białka