Klopsiki w sosie śmietanowym

Klopsiki z sosem śmietanowym są smaczne i tanie. Sos pasuje do makaronu, lecz także do purée ziemniaczanego i ryżu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 jajko, roztrzepane
1/4 szklanki mleka
2 łyżki keczupu
1 łyżeczka sosu worcester
70 g błyskawicznych płatków owsianych
1/2 cebuli, drobno pokrojonej
1/4 szklanki natki pietruszki, posiekanej
1 łyżeczka soli
1/4 łyżeczki pieprzu
700 g chudej mielonej wołowiny
3 łyżki mąki

SOS ŚMIETANOWY
2 łyżki masła

2 łyżki mąki
1/4 łyżeczki suszonego tymianku
sól i pieprz
400 ml wywaru drobiowego
140 ml śmietany kremówki
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać dziewięć pierwszych składników. Dodać mięso, ponownie wymieszać. Uformować klopsiki. Obtoczyć w mące. Ułożyć na blachach do pieczenia.

2) Piec 10 minut w temperaturze 200°C. Odwrócić na drugą stronę i piec jeszcze 12–15 minut.

3) Rozpuścić masło w rondlu. Dodać mąkę, tymianek, sól i pieprz. Wymieszać. Wlać wywar i śmietanę. Gotować, aż sos zgęstnieje.

4) Odsączyć klopsiki z tłuszczu. Przełożyć na półmisek. Polać sosem i posypać natką pietruszki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 389 kcal, 24 g tłuszczów (w tym 12 g NKT), 139 mg cholesterolu, 874 mg sodu, 16 g węglowodanów, 1 g błonnika, 27 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock