

Makaron z pulpetami z kurczaka

Makaron z pulpetami smakuje doskonale, gdy doda się do niego tarty parmezan.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

400 g spaghetti

500 g mielonego mięsa kurczaka

40 g wczorajszej bułki, rozdrobnionej mikserem

750 g sosu pomidorowego do makaronu

3 łyżki liści świeżej bazylii, porwanych na kawałki

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować w czajniku wodę. Przełąć ją do dużego rondla i doprowadzić do wrzenia. Włożyć makaron i gotować 6–8 minut, aż będzie al dente. Odcedzić.

2) Włożyć mięso i rozdrobnioną bułkę do miski, doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Dokładnie wymieszać. Zrobić pulpeciki wielkości orzecha włoskiego. Rozgrzać 1 i 1/2 łyżki oliwy z oliwek na dużej patelni ustawionej na średnim ogniu. Smażyć pulpeciki 5 minut, często obracając, aż się przyrumienią.

3) Wlać na patelnię sos do makaronu i podgrzewać na małym ogniu 5–6 minut. Dodać bazylię i podawać z gorącym makaronem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 688 kcal, 41 g białka, 13 g tłuszczów (4 g NKT), 99 g węglowodanów (15 g cukrów), <1 g błonnika, 826 mg sodu