Pulpeciki na szpadkach z salsą morelową

Przygotowane do grillowania pulpeciki na szpadkach najlepiej przechowywać w lodówce aż do rozpoczęcia pieczenia, gdy grill jest już w pełni rozgrzany.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

3 szalotki
2 ząbki czosnku
100 g suszonych moreli
1 łyżka oleju słonecznikowego
1 łyżka sosu chutney z mango
100 ml soku pomarańczowego
1 szczypta pieprzu kajeńskiego
sól
1 łyżka świeżej kolendry, posiekanej
1 mała czerwona papryczka chili
300 g chudego mielonego mięsa wołowego

1 białko z jajka
1/2 łyżeczki imbiru
świeżo zmielony czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować salsę. Obrać i drobno posiekać 2 szalotki oraz ząbek czosnku. Posiekać morele. Rozgrzać olej na patelni i zeszklić na nim szalotkę z czosnkiem. Dodać morele i krótko dusić razem. Dodać chutney z mango i sok pomarańczowy.

2) Przyprawić salsę pieprzem kajeńskim i odrobiną soli, zdjąć z ognia i ostudzić. Dodać posiekaną kolendrę.

3) Do pulpecików obrać i drobno posiekać trzecią szalotkę i drugi ząbek czosnku. Papryczkę chili oczyścić i także drobno posiekać. Włożyć do miski mięso mielone, szalotkę, czosnek i chili, dodać białko z jajka, przyprawić imbirem, solą i pieprzem. Zagnieść całość, żeby powstała gładka masa.

4) Uformować z masy mięsnej 24 pulpeciki. Namoczyć w wodzie szpadki bambusowe i nadziać na każdą po trzy pulpety. Rozpalić grill i piec na nim pulpety na szpadkach 12–15 minut, obracając od czasu do czasu. Podać do potrawy sałatkę ryżową i/lub chlebek pitta prosto z pieca.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 185 kcal, 17 g białka, 6 g tłuszczów, 15 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock