

# Pułpeciki na szpadkach z sałsa morelową

Przygotowane do grillowania pułpeciki 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, zdjęć 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