

Pułpety z sosem do spaghetti

Masz ochotę na tradycyjne danie włoskiej kuchni? Wypróbuj pulpeciki z sosem do spaghetti. Kuleczki z mielonej wołowiny i wieprzowiny piecze się, a następnie dodaje do sosu pomidorowego własnej roboty.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 bułka, bez skórki, pokruszona
30 g parmezanu, tartego
1 łyżka mleka 2%
1 jajko, roztrzepane
1 i 1/2 łyżeczki natki pietruszki, posiekanej
1/4 łyżeczki suszonego czosnku
szczypta soli
szczypta pieprzu
170 g chudej, mielonej wołowiny
60 g mielonej wieprzowiny

SOS

1/2 cebuli, posiekanej
1 ząbek czosnku, posiekany
1 łyżka oliwy z oliwek
400 g pomidorów z puszki
230 ml sosu pomidorowego
175 g koncentratu pomidorowego
1/2 szklanki wody
3 łyżki natki pietruszki, posiekanej
1 łyżeczka cukru
1 łyżeczka suszonej bazylii
1/4 łyżeczki pieprzu
gorące, ugotowane spaghetti, do podania

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wymieszać w misce dziesięć pierwszych składników. Uformować pulpety o średnicy 4 cm.
- 2) Ułożyć je w brytfannie. Piec 30 minut w temperaturze 180°C.
- 3) Podsmażyć cebulę i czosnek na oliwie w rondlu. Dodać resztę składników sosu. Gotować 15 minut. Włożyć pulpety do sosu. Podgrzać. Podawać ze spaghetti.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja (bez spaghetti) zawiera: 544 kcal, 24 g tłuszczów (w tym 8 g NKT), 186 mg cholesterolu, 1445 mg sodu, 46 g węglowodanów, 9 g błonnika, 37 g białka