

Słodko-kwaśne pulpeciki z szynki

Nietypowy przepis na pulpeciki z szynki. Ma słodko-kwaśny smak, m.in. dzięki ananasom i cebuli. To unikalne, ale pyszne połączenie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut (w tym 50 minut pieczenie)

LICZBA PORCJI:

60 pulpetów

SKŁADNIKI:

4 jajka, roztrzepane
1 cebula, posiekana
1 1/2 pokruszonej bułki, bez skórki
900 g wędzonej szynki, zmielonej
450 g mielonej wieprzowiny
450 g ananasa z puszki, pokrojonego, z sokiem
220 g brązowego cukru
1/4 łyżeczki musztardy
2 łyżki białego octu winnego

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wymieszać w misce jajka z cebulą i okruchami bułki. Dodać mięso, wymieszać. Uformować pulpeciki. Włożyć do dwóch nasmarowanych naczyń żaroodpornych o wymiarach 33 x 23 cm.
- 2) Zmiksować ananasa z brązowym cukrem, musztardą i octem. Połać pulpeciki.
- 3) Piec 45–50 minut w temperaturze 180°C, od czasu do czasu polewając sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

3 pulpeciki zawierają 482 kcal, 26 g tłuszczów (w tym 9 g NKT), 166 mg cholesterolu, 1326 mg sodu, 33 g węglowodanów, 1 g błonnika, 29 g białka