

Spaghetti z pulpetami po włosku

Danie w prawdziwym, włoskim stylu. Spaghetti z pulpetami to pyszny pomysł na każdy obiad.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

2 godz.

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1,6 kg pokrojonych pomidorów z puszki
350 g koncentratu pomidorowego
1,5 szklanki wody
1 łyżka cukru
3 łyżki cebuli, drobno posiekanej
1,5 łyżeczki suszonego oregano
2,5 łyżeczki soli
1 ząbek czosnku, posiekany
3/4 łyżeczki pieprzu
1 liść laurowy
6 kromek czerstwej bułki, rozdrobnionych
2 jajka, roztrzepane

60 g parmezanu, tartego
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
450 g mielonej wołowiny
gorące, ugotowane spaghetti, do podania dodatkowy parmezan, do posypania

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wymieszać w rondlu pomidory z koncentratem, szklanką wody, cukrem, cebulą, oregano, 1,5 łyżeczki soli, po 1/2 łyżeczki czosnku i pieprzu. Dodać liść laurowy. Gotować 75 minut.
- 2) Namoczyć bułkę w reszcie wody. Odcisnąć. Wymieszać w misce bułkę z jajkami, parmezanem, natką pietruszki, resztą soli, czosnku i pieprzu oraz z rozdrobnionym mięsem. Uformować pulpety o średnicy 4 cm.
- 3) Ułożyć je w brytfannie. Piec 15 minut w temperaturze 200°C. Przełożyć do sosu, mocno podgrzać. Usunąć liść laurowy. Podawać ze spaghetti i tartym parmezanem do posypania.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja (bez spaghetti) zawiera 387 kcal, 14 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 126 mg cholesterolu, 1679 mg sodu, 41 g węglowodanów, 9 g błonnika, 26 g białka