Żurawinowe kulki mięsne

Z 900 g mielonej wołowiny otrzymuje się 84 klopsiki. Wystarczy ich dla licznie zgromadzonych gości na sporym przyjęciu. Żurawinowe kulki mięsne podaje się z sosem słodko-kwaśnym. Zapewne będą wszystkim smakować.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

około 84 kulek

SKŁADNIKI:

2 jajka, roztrzepane
1 szklanka bułki tartej
1/2 pęczka natki pietruszki, posiekanej
1/3 szklanki keczupu
1/2 małej cebuli, posiekanej
2 ząbki czosnku, posiekane
1 łyżeczka soli
1/4 łyżeczki pieprzu
900 g mielonej wołowiny

SOS ŻURAWINOWY
450 g żurawin ze słoika

350 g sosu chili
1 łyżka brązowego cukru
1 łyżka musztardy
1 łyżka soku z cytryny
2 ząbki czosnku, posiekane

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać 8 pierwszych składników. Dodać wołowinę i wyrobić. Uformować kulki.
2) Piec pulpety 15 minut w temperaturze 200°C.
3) Wymieszać składniki sosu. Gotować na małym ogniu 10 minut. Polać sosem kulki mięsne.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kulka zawiera: 42 kcal, 2 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 12 mg cholesterolu, 122 mg sodu, 4 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 3 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock