



Bakłażanowe pulpeciki w sosie pomidorowym

★★★★★ (7)

60 minut

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

468 kcal / 1 porcję (288 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 162.24 kcal 8.11%	Białko 7.36 g 14.72%	Węglowod. 15.47 g 5.73%	Tłuszcze 8.65 g 12.36%	Błonnik 1.75 g 7%	GDA 8.11 %
--------------------------------------	----------------------------	-------------------------------	------------------------------	-------------------------	----------------------

Składniki

- Bakłażan - 240g
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Bułka tarta - 128g (16 łyżek stołowych)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Papryczka chili - 20g (sztuka)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Parmezan tarty - 40g (5 łyżek stołowych)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Pomidory w puszcze - 240g (1/2 puszki)
- Mozzarella - 90g (6 plasterów)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Rozgrzej piekarnik do 180 st. C. Bakłażana umyj, osusz i pokrój na dość cienkie plasterki. Ułóż je równo na desce i posyp solą. Posolone plasterki przełóż na durszlak i pozostaw je w tym miejscu około 30 minut.

KROK 2: Po tym czasie oplucz plasterki i osusz za pomocą papierowego ręcznika. Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia. Połóż na niej plasterki bakłażana i wstaw do piekarnika. Piecz do momentu, aż bakłażan stanie się brązowy, około 5 minut. Po tym czasie ostudź.

KROK 3: Rozgrzej na patelni oliwę z oliwek. Połóż jedną warstwę połowę bakłażana i smaż około 2,5 minuty jedną stroną plastrów, a po tym czasie przekręć bakłażana i obsmażaj kolejne 2,5 minut. Przełóż gotowe plasterki bakłażana na cedzak.

KROK 4: Plasterki bakłażana przełóż do miski blendera kielichowego. Dodaj podsmażoną bułkę tartą, starty parmezan, zioła prowansalskie, pieprz i zmieszany wcześniej czosnek. Zmiksuj całość bardzo dokładnie na gładką, jednolitą masę. Przełóż masę do miski, spróbuj i ewentualnie dodaj jeszcze trochę soli lub pieprzu. Do masy wybij jajko. Wymieszaj. Całą masę dokładnie schłódź.

KROK 5: Po tym czasie formuj małe pulpeciki. Dla lepszego formowania pulpecików obtocz ich zewnętrzną warstwę w bułce tartej. Rozgrzej 2 łyżki oleju na patelni z dość grubym dnem. Na tłuszcz wyłóż pierwszą partię pulpetów i smaż na wolnym ogniu z każdej strony. Wysmażone pulpeciki przełóż na talerz. Czynność tę powtórz ze wszystkimi pulpetami.

KROK 6: Gdy już wszystkie pulpeciki będą podsmażone, na tą samą patelnię wylej pozostały olej oraz pokrojone w plasterki 2 ząbki czosnku. Zeszkij go na wolnym ogniu, po tym czasie wylej na patelnię pomidory z puszki. Do masy dodaj papryczkę chili, sól i podduś całość. Do gotującego się pomidorowego sosu włóż delikatnie przygotowane pulpeciki. Dodaj plasterki mozzarelli i gotuj na wolnym ogniu jeszcze chwilę

do momentu, aż ser nieco stopnieje.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

