

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Pieczone pulpety z fasoli, pieczarek i suszonych pomidorów](#)

Pieczone pulpety z fasoli, pieczarek i suszonych pomidorów

★★★★★ (43)



20 minut +



5 osób



łatwy

Wartości odżywcze

281 kcal / 1 porcję (221 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

127.08 kcal

6.35%



Białko

5.31 g

10.62%



Węglowod.

15.02 g

5.56%



Tłuszcze

5.56 g

7.94%



Błonnik

3.59 g

14.36%

GDA**6.35 %**

Składniki

- Fasola biała, konserwowa - 400g
- Pieczarki - 300g (15 sztuk)
- Cebula czerwona - 100g (sztućka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Pomidor suszony w oleju - 120g (6 plasterków)
- Płatki owsiane górskie - 50g (5 łyżek stołowych)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztućka)
- Musztarda - 20g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki siekana - 30g (5 łyżeczek)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pieczarki oraz cebulę obierz i pokrój w kostkę. Piekarnik nagrzej do 180 stopni C.

KROK 2: Na rozgrzany na patelni olej wrzucić cebulę i smażyć do momentu jej lekkiego zbrązowienia. Następnie dodać pieczarki i smażyć do całkowitego odparowania wody.

KROK 3: Fasolę przelać na sitko i dokładnie przepłukać z zalewy. Następnie osuszyć ją na ręczniku papierowym i zblendować. Ważne, aby nie powstała z niej gładka masa, tylko małe kawałki.

KROK 4: Płatki owsiane zmiksować na mąkę, część przelać do głębokiego talerza. W misce połączyć fasolę, pieczarki z cebulą, zmiksowane płatki owsiane, pokrojone w kostkę suszone pomidory, oliwę z oliwek, jajko, musztardę, posiekaną natkę pietruszki, sól, pieprz oraz zioła prowansalskie i wszystko dokładnie wymieszać.

KROK 5: Z tak przygotowanej masy zwilżonymi dłońmi formować kulki i obtaczać je kolejno w zmiksowanych płatkach owsianych.

KROK 6: Na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę ułożyć pulpety i piec przez 20 minut.

Smacznego!



