

Pulpeciki drobiowe w szpinaku

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: agag, dnia 8 Grudnia 2012r. o 23:02

Tagi: pulpeciki w szpinaku

Rodzaj dania:mięsa

Rodzaj kuchni: międzynarodowa

Rodzaj mięsa: drób

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
drób - mięso mielone	ok.600	g	mięsa
sos sojowy	2-3	łyżka	płynny i sosy
bazylija świeża	garść liści	garść	przyprawy i zioła
bułka sucha	1	szt.	dodatki
pieprz biały mielony	do smaku	szczypta	przyprawy i zioła
ser parmezan	5	łyżka	nabiał
czosnek	3-5	ząbek	warzywa
śmietana 18%	500	ml	nabiał
ser parmezan	7-8	łyżka	nabiał
oliwa z oliwek	6-7	łyżka	płynny i sosy
szpinak liście	1	pęczek	warzywa
sól morska	2	szczypta	przyprawy i zioła

Opis

Mięso mielone, sos sojowy jasny, pieprz biały, odciśnięta namoczona suszona bułka i parmezan tarty połączyć dłońmi. W ostatnim etapie mieszania dodać liście bazylii (jak są duże to można podrzeć na kawałki). Mocząc dłonie w oliwie formujemy małe kuleczki z mięsa (ok 3 cm średnicy). Jeśli liście bazylii zostają na wierzchu wciskamy je do środka i ponownie formujemy kuleczki (podczas podsmażania spaliłyby się niepotrzebnie). Podgrzewamy ok 2-3 łyżek oliwy na patelni i lekko obsmażamy nasze kuleczki, nie smażyć ich. W trakcie, w dużym garnku, na resztę oliwy (4-5 łyżek) wrzucamy czosnek i liście umytego szpinaku (jeśli nie mamy świeżego szpinaku, to sugeruję pół paczki mrożonego szpinaku -liście Bonduelle, lub paczkę innej firmy (ale ilościowo jakies między 350-500 g). Przyprawiamy solą i pieprzem do smaku. Po ok 3-5 minutach zalewamy to śmietanką. Śmietanka się podgrzewa, a my mamy podsmażone kuleczki.

Wrzucamy kuleczki do śmietanowego sosu i dusimy aby nie były surowe (ja na minimalnym ogniu duszę je ok 30 minut, wówczas sos pięknie gęstnieje).

Można podawać z pieczywem... ;)



Danie dietetyczne: nie
Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane
Czas przygotowywania: 1godz. 0min.
Cana:
Liczba kalorii: