

Pulpety z indyka z pomidorem

Dieta lekkostrawna

 Czas na High: 1,5

 Czas na Low: -

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- mięso mielone z indyka, 0,5 kg
- jajko, 1 szt
- pomidor, 2 szt
- oliwa, 2 łyżki
- sól, do smaku
-



Wykonanie:

W misce umieść mięso, jajko, szczyptę soli. Całość wymieszaj ręką, uformuj równe kulki i przełóż do naczynia Crock-Pot. Pomidora pokrój w kostkę. Warzywo dodaj do pulpetów, polej oliwą i zamknij pokrywę. Gotuj na poziomie high przez 1 godzinę i 30 min. Przed podaniem powstały sos zblenduj i przetrzyj przez sito, tak aby stał się aksamitny.

Złote myśli

- zblenduj sos przed podaniem, a następnie przetrzyj przez sito.
- podawaj z ziemniaczanym puree lub ulubionym makaronem.

przepis Darka Kuźniaka