

Jaglane pulpety na owocowej chmurze



Składniki

1 szklanka - kasza jaglana
500 g - mięso indycze
200 g - jarmuż świeży
1 szt. - sucha bułka
pszenna
1 szczypta - zioła
dalmatyńskie
1 szczypta - świeży
tymianek
250 g - kiełki stir-fry
1 szt. - mango
3 szt. - gruszki
1 szt. - główka czosnku
2 szt. - cytryny
3 łyżeczka - miód
2 szklanka - olej
rzepakowy
2-3 łyżeczka - natka
pietruszki

Opis wykonania

Miękkie i aromatyczne pulpety w towarzystwie owocowego musu i chrupiących kiełków podkręcone ostrym czosnkowym sosem. Zdrowie i smak na talerzu!

Kaszę należy ugotować i ostudzić. Dodać do niej mięso mielone z indyka i sparzony, pokrojony drobno jarmuż, namoczoną bułkę. Masę doprawić ziołami dalmatyńskimi i tymiankiem. Dobrze połączyć i formować pulpety, które następnie ugotować na parze (można również upiec je w piekarniku). Sos czosnkowy: czosnek blenderować ze szczyptą soli i stopniowo dolewać olej rzepakowy, aż powstanie puszysta, elastyczna pianka. Następnie dodać do niej sok z cytryny (próbować co jakiś czas, czy smak nam odpowiada), miód, szczyptę ziół dalmatyńskich i natkę pietruszki. Uwaga! Jest to sos niezwykle aromatyczny i ostry. Z takiej ilości czosnku uzyskamy sporo sosu, który możemy z powodzeniem przechowywać w lodówce przez dłuższy czas. Mus owocowy: blenderujemy mango. Kiełki podsmażamy na patelni do momentu, aż uzyskają chrupkość. Obraną gruszkę kroimy w talarki lub kostkę i układamy na talerzu lub łączymy z musem owocowym. Smacznego!