

Pulpety z kaszą jaglaną i marchewką w sosie kokosowym.



Składniki

50 g - kasza jaglana
1 szt. - duża marchewka
1,5 szt. - cebula
20 g - liście świeżego szpinaku
30 g - mąka kukurydziana
20 g - skrobia ziemniaczana
165 ml - puszkę mleka kokosowego
50 ml - woda
0,5 łyżeczka - imbir mielony
0,5 łyżeczka - mielona trawa cytrynowa
1 łyżka - miód
sól
10 g - olej

Opis wykonania

Pyszne, zdrowe i proste danie idealne dla dzieci jak i dorosłych ceniących dobry smak.

Kaszę jaglaną należy przelać dwukrotnie wrzątkiem po czym ugotować wg zaleceń producenta. Marchewkę umyć, pokroić w drobną kostkę i ugotować do miękkości. Na oleju usmażyć posiekaną drobno cebulę aż stanie się złota. W naczyniu wymieszać kaszę z cebulą, rozdrobnioną marchewką oraz drobno posiekanymi listkami szpinaku. Dodać mąkę, skrobię i sól. Wymieszać i ugniatać. Masa powinna być zwarta. Ulepić niewielkie pulpety i ułożyć w brytfannie. Do malaksera wlać mleko kokosowe, wodę, dodać imbir, cebulę, trawę, miód i sól. Miksować kilkanaście sekund lub kilka minut zależnie od tego jak silny jest melakser. Brytfannę z pulpetami wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piec około 20 minut aż się lekko zarumienią. Po tym czasie do pulpetów dodać sos i zapiekać do czasu aż sos zawrze i stanie się gęsty. Co jakiś czas należy obrócić pulpety aby obtoczyć je w sosie. Pulpety z kaszą jaglaną, marchewką i cebulką w sosie kokosowym z imbirem najlepiej podawać na ciepło z pieczywem bądź same do zjedzenia ze smakiem.