

Pulpeciki drobiowe w sosie warzywnym

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 15 min

Liczba porcji: 4

Czas gotowania: 20 min

Użyte akcesoria :

- nóż
 - naczynie do gotowania na parze
-

Przygotowanie :

Krok 1 - Przygotować produkty: 500 g piersi z kurczaka umyć, osuszyć, pokroić na kawałki ok 3 cm. 1 ząbek czosnku obrać. 150 g marchwi, 80 g selera, 80 g korzenia pietruszki, 60 g cebuli Obrać, pokroić na mniejsze kawałki.

Krok 2 - W pojemniku do gotowania na parze położyć paski papieru do pieczenia tak, aby para mogła swobodnie krążyć w pojemniku (nie szczelnie). Mięso ułożyć na papierze do pieczenia, pojemnik zamknąć pokrywą.

Krok 3 - W naczyniu miksującym umieścić nóż, włożyć 1 obrany ząbek czosnku, 5-6 gałązek natki pietruszki porwanych na mniejsze kawałki. Zamknąć pokrywę dzbanka. Zamknąć zaślepkę, zmiksować – czas 10 sekund, prędkość 10.

Krok 4 - Otworzyć pokrywę, bułki z pietruszką włożyć 500 g pokrojonej na kawałki piersi kurczaka, 1 jako, 50 g jogurtu naturalnego, 1 płaskie łyżeczki drobnej soli, 0,5 łyżeczki pieprzu. Zamknąć pokrywę dzbanka, zamknąć zaślepkę. Wymieszać masę – czas 20 sekund, prędkość 3.

Krok 5 - Otworzyć pokrywę, przy pomocy łopatkki wyjąć masę mięsną do miski (dzbanka nie myć). Z masy uformować okrągłe pulpeciki wielkości orzecha włoskiego, grubości ok 1,5cm, ułożyć je na paskach papieru w pojemniku do gotowania na parze.

Krok 6 - W dzbanku umieścić nóż, włożyć 150 g marchwi, 80 g selera, 80 g korzenia pietruszki, 60 g cebuli pokrojone na mniejsze kawałki. Wlać 30 g oleju do smażenia, zamknąć pokrywę dzbanka z otwartą zaślepką, poddusić – temperatura 100°C, czas 5 minut, prędkość 1.

Krok 7 - Otworzyć pokrywę, do warzyw wlać 800 g wody, dodać 0,5 łyżeczki soli, 0,5 łyżeczki pieprzu. Na dzbanku ustawić pojemnik do gotowania na parze z pulpetami. Gotować na parze – program para , czas 20 minut.

Krok 8 - Zdjąć pojemnik z pulpetami, za pomocą łopatkki zebrać sos ze ścianek naczynia, dodać 20 g masła. Zamknąć pokrywę z zamkniętą zaślepką, zmiksować sos – czas 15 sekund, prędkość 8.

Krok 9 - Otworzyć pokrywę, sos spróbować, ewentualnie doprawić solą i pieprzem.

Krok 10 - Pulpety wyjąć z pojemnika, podawać jako danie obiadowe z dodatkiem sosu warzywnego np. z ugotowanym, makaronem, kaszami.