KIKKOMAN

Pieczarkowe pulpety w sosie marchewkowym

Czas ogółem **50 min** **15 min** Czas przygotowania **35 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2210 kJ / **528 kcal**

Tłuszcz: **16,5 g** Białko: **16,5 g**
Węglowodany: **77 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Sos:

3	marchewki
1	cebula
1 łyżeczka	kurkumy
0,5 łyżeczka	mielonej kolendry
2	ząbki czosnku
1 łyżka	oliwy
400 ml	wody
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli

Pulpety:

100 g	kaszy jaglanej
1	cebula
120 g	pieczarek
1 łyżka	soku z cytryny
1 łyżka	oliwy
2 łyżki	posiekanej natki pietruszki
2 łyżki	posiekanego szczypiorku
1 szczypta	pieprzu
1 łyżka	Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
	olej rzepakowy do smażenia

Dodatkowo:

1	papryczka jalapeño
	natka pietruszki do podania
100 g	kaszy kuskus

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Marchewki i cebulę pokrój w cienkie plasterki. Wymieszaj z przyprawami i przeciśniętym przez praskę czosnkiem i podsmaż je na oliwie. Zalej wodą i na małym ogniu duś do miękkości. Dopraw sosem sojowym i zmiksuj na gładki sos.

Krok 2

Kaszę przepłucz i sparz wrzątkiem. Następnie zalej podwójną ilością wody i zagotuj. Zmniejsz ogień i gotuj przez 12 minut.

Krok 3

Cebulę pokrój w kostkę. Pieczarki zetrzyj na tarce i wymieszaj z sokiem z cytryny. Całość podsmażaj na oliwie, aż pieczarki zmiękną, a woda odparuje.

Krok 4

Do ugotowanej kaszy dodaj pieczarki z cebulą, zioła, pieprz i sos sojowy. Całość wymieszaj i uformuj niewielkie pulpety. Pulpety podsmaż na oleju na rumiany kolor. Podawaj z sosem marchewkowym, posiekaną papryczką jalapeño, natką pietruszki i kaszą kuskus.