



## Pulpety w sosie koperkowym

Zobacz jak zrobić super delikatne i niezwykle pyszne **pulpety w sosie koperkowym**. To najlepszy przepis a do tego całe danie zrobisz dosłownie z kilku składników. Rozpływające się w ustach pulpety i idealny sos!

- super obiad dla dzieci
- pulpety bez obsmażania na patelni
- kilka pomysłów na podanie pulpecików

**Czas przygotowania:** 10 minut

**Czas gotowania łącznie:** 35 minut

**Liczba porcji:** 14 pulpetów z dużą ilością sosu

**Kaloryczność kcal:** 70 w 1 pulpecie bez sosu

### Składniki na pulpety

- 500 g łopatki wieprzowej
- 1 bułka kajzerka
- 1 średnie jajko
- przyprawy: po płaskiej łyżeczce soli i ziół prowansalskich oraz pół łyżeczki pieprzu

### Składniki na sos koperkowy

- 1 litr bulionu warzywnego lub drobiowego
- 3 młode marchewki - około 160 g

- 1/3 szklanki śmietanki 30 % - 125 g
- pełna łyżka mąki pszennej - 20 g
- pół pęczka koperku

## Pulpeciki w sosie koperkowym

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml.

Warzywa ważone były przed ewentualnym obraniem/przygotowaniem.

Kalorie policzone zostały na podstawie użytych przeze mnie składników. Jest to więc orientacyjna ilość kalorii liczona na podstawie produktów, których użyłam w danym przepisie. Z podanej ilości składników otrzymasz około 14 pulpecików wielkości orzecha włoskiego i wadze około 50 gramów. Podczas liczenia kaloryczności dania, nie uwzględniłam sosu.

Przed szykowaniem pulpetów w sosie koperkowym zachęcam też do przeczytania najpierw całego wpisu. W treści podaję bowiem dużo ciekawych porad dotyczących składników oraz ich zamienników. Być może zapragniesz dodać do masy mięsnej trochę płatków ryżowych lub też gotowanego ziemniaka..

### Przepis na pulpety w sosie koperkowym

Potrzebujesz około 500 gramów mięsa wieprzowego. Według mnie najlepsza do pulpecików jest łopatka wieprzowa. Zakupiłam dość tłustą łopatkę, ponieważ taką właśnie lubimy, ale możesz też wybrać w sklepie znacznie chudszy kawałek mięsa. Na pulpety w sosie koperkowym nada się również mieszanka karkówki z chudą szynką lub też biodrówka, którą gorąco polecam.

*Porada:* Pulpety można też śmiało zrobić z mięsa drobiowego, z kurczaka lub z indyka.

Mięso zmiel w maszynce na średnich oczkach. Jeśli nie masz maszynki, to polecam zakup mięsa u rzeźnika z możliwością zmielenia mięsa na miejscu w sklepie. Całą, świeżą lub czerstwą kajzerkę (może być też inna mała bułeczka) namaczaj przez kilka minut w wodzie, mleku lub dowolnym bulionie. Bułeczka ma się dobrze namoczyć. W środku nie może pozostać sucha. Następnie ostrożnie, ale dokładnie odcisnij ją z nadmiaru płynu. Odciskaj ją w dłoniach kilka razy uciskając bułeczkę, by jak najwięcej płynu uciekło przez palce.

Do miski ze zmielonym mięsem i namoczoną bułką wbij jajko i dodaj przyprawy: po płaskiej łyżeczce soli i ziół prowansalskich oraz pół łyżeczki pieprzu.

*Porada:* Zamiast jajka możesz dodać do masy płaską łyżkę skrobi ziemniaczanej oraz jednego, małego ziemniaka (ugotowany i przepuszczony przez praskę). Dobrze sprawdza się też papka z płatków ryżowych. Jeśli zaś nie masz mieszanki ziół, to możesz wsypać łyżeczkę oregano.

Zacznij wyrabiać masę mięsną pod pulpeciki z koperkiem. Ja mieszam masę dłońmi, ponieważ tak jest mi najwygodniej i widzę oraz czuję, czy masa jest dokładnie wyrobiona. Masę mięsną mieszam tak przez przynajmniej pięć minut, aż będzie idealnie jednolita. Sprawdzam, czy

mogę z niej uformować okrągłego pulpeta, który zachowa kształt i nie "rozleje" się i dopiero wtedy decyduję, czy dodać bułkę tartą. Ja zazwyczaj nic już nie dodaję do tej masy.

Do średniego, ale szerokiego garnka wlej 1000 ml bulionu. Może to być sam rosół drobiowy lub też nawet bulion warzywny. Obierz marchewki i pokrój je w cienkie plasterki a następnie dodaj do bulionu. Zagotuj bulion. Zmniejsz moc do takiej, by tylko lekko mrugał i gotuj go około 10 minut.

Z masy mięsnej formuj kulki wielkości orzecha włoskiego. Każdy pulpecik o wadze około 50 gramów. Pulpeciki przekładaj ostrożnie do garnka z mrugającym bulionem. Układaj je jeden obok drugiego, ale nie ruszaj ich z miejsca, ponieważ na początku gotowania są zbyt delikatne. Wyszło mi równo 14 pulpecików.

Zwiększ odrobinę moc palnika, by bulion z pulpetami zaczął się ponownie lekko gotować. Pulpety w bulionie gotuj bez przykrywki przez 15-20 minut (mała moc palnika).

*Porada:* Moje pulpety w sosie koperkowym są bardzo delikatne. Nie smażę ich na patelni przed dodaniem do bulionu i nie obtaczam w mące. Zapewniam jednak, że pulpety nie rozpadną się w garnku, jeśli tylko będziemy się z nimi ostrożnie obchodzić.

Do małej miseczki wlej około 1/3 szklanki śmietanki kremówki 30 %. Dodaj do niej pełną łyżkę mąki pszennej np. tortowej, czy uniwersalnej. Całość bardzo dokładnie wymieszaj, by w śmietance nie było grudek mąki. Jeśli śmietanka będzie miała temperaturę pomieszczenia, to będzie Ci znacznie łatwiej połączyć ją z mąką, niż w przypadku śmietanki wyjętej prosto z lodówki.

Powstanie bardzo gęsta masa, więc zanim dodasz ją do garnka, polecam najpierw kilka łyżek bulionu przelać do miseczki z mieszaną śmietankowo mączną. Zamieszaj całość i dopiero wlej do garnka. Bardzo ostrożnie zamieszaj zawartość garnka a następnie dodaj też pół pęczka siekanego koperku, czyli około 35 gramów zieleniny.

Pulpety w sosie koperkowym doprowadź do wrzenia. Sos powinien po chwili lekko zgęstnieć. Sprawdź jego smak i w razie potrzeby dodaj trochę soli, pieprzu lub też łyżkę soku z cytryny dla wyraźniejszego smaku.

Gotowe **pulpety w sosie koperkowym** podawaj z ziemniakami z wody, kaszą gryczaną lub też inną kaszą albo z makaronem. Powstanie Ci sporo pysznego sosu, więc możesz śmiało nakładać go więcej na jedną porcję pulpetów.

Do tego jeszcze ogórki kiszone, małosolne lub też ulubiona surówka np. surówka z marchewki i pyszny obiad gotowy!

Z czym Ty najchętniej podajesz swoje pulpeciki?

Smacznego.

**Dziękuję za wspólne gotowanie, Ania z AniaGotuje.pl**

p.s. Nie zapomnij zrobić zdjęcia gotowej potrawy i dodać go w komentarzu pod przepisem 📷

Link do przepisu: **<https://aniagotuje.pl/go/4181880>**