

Pulpety z tuńczyka i kaszy jaglanej z makaronem z cukinii



Czas przygotowania: 45 do 60min.

Danie dla: 3 osób

Składniki:

- tuńczyk - 3 słoiki
- kasza jaglana - 1/2 szklanki
- jajko - 1
- skórka z cytryny - z 1 szt.
- czosnek - 2 szt
- cukinia - 2szt
- olej ryżowy
- cytryna - z połowy
- sól
- pieprz
- pomidory - 1 puszka
- cebula - 1/2
- czosnek - 2
- oliwki - garść
- olej ryżowy
- bazylia
- sól himalajska
- pieprz

Opis przygotowania:

1. Kaszę jaglaną ugotuj wg instrukcji producenta. Ostudź. 2. Tuńczyka odsącz od zalewy, rozdrób widelcem. 3. Czosnek posiekaj. 4. Połącz kaszę, tuńczyka, czosnek, skórkę z cytryny, szczyptę soli, pieprzu i jajko. 5. Uformuj niewielkie kotleciki. 6. Przygotuj sos. Czosnek i cebulę drobno posiekaj. Rozgrzej łyżkę oleju i zeszklij cebulę z czosnkiem. Dodaj pomidory. Całość duś ok 5 minut. Dodaj oliwki, dopraw solą i pieprzem. Na koniec dodaj posiekaną bazylię. 7. Cukinię potnij przy pomocy temperówki do warzyw na cienkie nitki lub pokrój nożem na wąskie wstążki. Zagotuj 2 litry wody, dodaj 1/2 łyżeczki soli i dodaj cukiniowy makaron. Blanszuj go przez mniej niż 1 minuta. Odcedź, skrop cytryną. Wymieszaj. 8. Pulpety usmaż na oleju ryżowym z obu stron. 9. Wyłóż na talerz makaron z cukinii, sos oraz pulpety. Podawaj od razu po przygotowaniu.

Zapraszamy na www.taniegotowanie.com!