

Klops z drobiu gotowany w papryce

Przepis dodany przez użytkownika avril

Niskokaloryczne danie

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: łatwe

Kaloryczność: 252 kCal

Potrzebne składniki:

- 50 dag udek drobiowych -
- 2 białka -
- 20 dag cebula -
- łyżka koperku -
- 3 łyżki natki pietruszki -
- łyżka estragonu -
- łyżka bazylii -
- ostra papryka w proszku w proszku -
- sól -
- pieprz -

Etapy przyrządzenia:

- 1.** Udka umyć, osuszyć. Mięso odkroić od kości i zmielić w maszynce.
- 2.** Połowę cebuli obrać, opłukać i utrzeć na tarce z dużymi otworami, następnie posolić i podgrzewać do czasu, aż zacznie lekko żółknąć.
- 3.** Cebulę dodać do masy mięsnej, dodając jednocześnie białka i koperek z pietruszką. Wszystko wymieszać drewnianą łyżką. Przyprawić do smaku solą i pieprzem.
- 4.** Z tak przygotowanej masy uformować wałek na desce zwilżonej wodą, owinać gazą i obwiązać nitką tak jak baleron.
- 5.** Paprykę umyć, pokroić i oczyścić z nasion. Po wyjęciu szypułek pokroić ją w plastry typu makaronik.
- 6.** Pozostałą cebulę obrać, opłukać i pokroić w piórka, po czym wymieszać z papryką i dodać do niej pokrojony już czosnek.
- 7.** Mięso włożyć do garnka z wrzącą wodą, osolić i dodać paprykę z cebulą wraz z nieco ostrą papryką w proszku.
- 8.** Gotować pod przykryciem ok. 30 minut. Ugotowany klops wyjąć z garnka i zdjąć gazę. Klops pokroić w poprzek na porcje.
- 9.** Ułożyć na ogrzonym półmisku, obłożyć gotowaną papryką z cebulą, posypać posiekaną zieleniną i lekko oprószyć ostrą papryką.

Jak podawać?

Podawać z dodatkiem ziemniaków puree i z kalafiolem lub brokułami.

Uwagi:

tarka, nóż, drewniana łyżka, maszynka do mielenia mięsa