



## Pulpety z soczewicy

przepisy.pl



 10 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- Bulion na włoszczyźnie Knorr** - 1 sztuka
- czerowna cebula - 1 sztuka
- marchewka - 1 sztuka
- bułka tarta typu panco – lub inna zwykła tarta bułka - 150 gramów
- Oregano z Turcji Knorr** - 1 łyżeczka
- jajko - 1 sztuka
- pietruszka - 1 pęczek
- pomidory z puszki - 400 gramów
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- Naturalnie smaczne Spaghetti Bolognese Knorr** - 1 opakowanie
- zielona lub brązowa soczewica - 200 gramów
- ząbek czosnku - 2 sztuki

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

### Sposób przygotowania:

1. Soczewicę przepłucz pod bieżącą wodą. Umieść w garnku, zalej wodą centymetr nad powierzchnię. Dodaj kostkę rosołową i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem, około 20-30 minut, aż soczewica zrobi się zupełnie miękka.
2. Marchew zetrzyj na tarce. Cebulę, czosnek i natkę pietruszki drobno posiekaj.
3. W garnku na rozgrzanym tłuszczu zeszklij cebulę i czosnek, dodaj marchew, smaź wszystko razem przez 2-3 minuty. Dodaj ugotowaną soczewicę, gotuj wszystko razem kolejne dwie minuty. Soczewicę przełóż do malaksera, zmiksuj wszystko na gęstą pastę. Powstały farsz przestudź, dodaj bułkę, jajko i posiekaną natkę pietruszki. Z gęstej masy uformuj średniej wielkości kulki, obtocz je w pozostałej bułce.
4. Kulki ułóż na blasze do pieczenia wyłożonej pergaminem, delikatnie skrop oliwą i wstaw do nagrzanego do 200°C piekarnika, na około 25-30 minut. Piecz, aż kulki uzyskają złocisty kolor.
5. W międzyczasie połącz sos pomidorowy z fiksem Knorr do spaghetti bolognese, zagotuj – jeśli sos jest za gęsty dodaj kilka łyżek wody, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.
6. Upieczone pulpety podawaj z sosem pomidorowym.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)