



przepisy.pl

# Sezamowe pulpeciki rybne

 60 minut  4 osoby  Łatwe

## Składniki:

- cebula - 0.5 sztuk
- marchew - 1 sztuka
- pieprz
- bułka tarta
- jajko - 2 sztuki
- sól
- ziarna sezamu - 1 opakowanie
- mąka - 3 łyżki
- tuńczyk - 2 opakowania
- oliwa
- filety rybne - 300 gramów

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

## Sposób przygotowania:

1. Filety rybne umyj i pokrój w kostkę razem z marchewką i cebulką.
2. Podsmaż na rozgrzanym tłuszczu i duś do momentu kiedy ryba nieco zmięknie.
3. Zdejmij z ognia wymieszaj z osączonym z zalewy, rozdrobnionym tuńczykiem.
4. Dopraw do smaku, wymieszaj z odrobiną bułki tartej, tak aby masa była dosyć gęsta.
5. Formuj małe pulpetu, obtocz je w mące, roztrzepanym widelcem jajku i bułce tartej.
6. Smaż na rozgrzanym oleju na złoty kolor. Ziarna sezamu przesmaż na osobnej patelni bez dodatku tłuszczu.
7. Pulpeciki z ryby oprósz prażonym sezamem.

---

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)