

Dietetyczne klopsiki



Znudziło mi się jedzenie ciągle pieczonego i gotowanego mięsa. Kiedy dzisiaj z rozpędu i przyzwyczajenia wzięłam w sklepie pierś z kurczaka, dopiero w domu zastanawiałam się, co z niej zrobić. I tak powstały klopsy. Bardzo chude, bardzo dietetyczne, możecie dać do nich właściwie wszystko, co lubicie. U mnie był to gruby szczypior. Idealny obiad dla dietujących na Dukanie.

Składniki:

- pojedyncza pierś z kurczaka
- kilka gałązek grubego szczypioru
- 1 jajko
- sól
- świeżo utarty pieprz

Wykonanie:

1. Pierś myjemy, usuwamy z niej tłuszcz i żyłki. Mielimy lub traktujemy blenderem.
2. Do mięsa wbijamy jajko i dodajemy pokrojony szczypior (oraz inne dodatki, które lubimy), przyprawiamy do smaku.
3. W garnku gotujemy wodę, lekko solimy.

4. Z mięsa formujemy kulki (najwygodniej wilgotnymi dłońmi) i wrzucamy na wrzątek. Gotujemy około 10-15 minut.

5. Do klopsów można przygotować sos na bazie jogurtu naturalnego lub przecieru pomidorowego. Smaczne są też na zimno.

