# Pulpet z cukinii i ziemniaków

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2068 razy.

Przygotowanie: 45 minut

Gotowanie: 20 minut

Dla 4 osób:

400 g ziemniaków,

400 g cukinii,

4 łyżki utartego żółtego sera,

łyżeczka masła,

2 jajka,

1/2 szklanki jogurtu,

tarta bułka,

natka,

2 łyżki orzeszków ziemnych,sól,pieprz

Cukinię i ziemniaki obrać , opłukać .

Zagotować wodę w dwóch garnkach i posolić . W jednym ugotować ziemniaki, w drugim cukinię na miękko. Odlać wodę, odparować . Przetrzeć przez sito osbno cukinię i ziemniaki.

Orzeszki ziemne posiekać .

Filiżankę puree z cukinii odłożyć , resztę połączyć z puree ziemniaczanym.

Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Masę wyrobić . Jeśli jest za rzadka, można dosypać tartą bułkę. Dodać ser, posiekaną natkę i jajka, wymieszać .

Uformować duży pulpet. Zawinąć w posmarowany masłem papier do pieczenia lub folię aluminiową. Włożyć do wrzącej wody, gotować przez 20 minut.

Odłożone puree z cukinii rozgrzać , połączyć z jogurtem, orzeszkami ziemnymi, przyprawić solą i szczyptą pieprzu.

Pulpet odwinąć z folii, gdy będzie jeszcze ciepły. Pokroić w plastry, ułożyć na półmisku. W osobnym naczyniu podać przygotowany sos jogurtowo-orzechowy.

"Moje gotowanie" - Cukinie powinno się zbierać , gdy nie przekroczą 20 cm długości. Wtedy jeszcze nie zdąży wykształcić się w nich komora nasienna, a na ich wierzchołku pozostaje kwiat. Takie cukinie są najwartościowsze. - Cukinia jest bogata w witaminę C,zawiera karoten i witaminy z grupy B. Ma sporo sodu,potasu,fosfor oraz wapń.Najważniejsze, że nie odkładają się w niej metale ciężkie. - Zawarte w cukinii związki zasadowe działają odkwaszająco i wpływają korzystnie na proces trawienia. Pomagają również przy chorobach wątroby i schorzeniach przewodu pokarmowego.

Pulpet z cukinii i ziemniaków >>>