WŁOSKIE KLOPSIKI W GĘSTYM SOSIE POMIDOROWYM

Chude mięso mielone jest przyjacielem osoby na diecie, ale koniecznie sprawdź na opakowaniu zawartość tłuszczu. Jeśli chcesz, możesz przyrządzić te klopsiki z mielonej wieprzowiny lub mieszanki mielonej wołowiny i wieprzowiny.

4 PORCJE

500 g chudej mielonej wieprzowiny lub wołowiny (mniej niż 10% tłuszczu) lub po 250 g mielonego mięsa każdego z rodzajów
½ średniej cebuli, drobno posiekanej
1 średnia marchewka, obrana i drobno starta
2 ząbki czosnku, obrane i zmiażdżone
1 łyżeczka suszonego oregano
½ łyżeczki drobnej soli morskiej
1 łyżeczka oleju słonecznikowego
świeżo zmielony czarny pieprz

Sos pomidorowy
2 łyżeczki oleju słonecznikowego
½ średniej cebuli, drobno posiekanej
1 ząbek czosnku, obrany i zmiażdżony
400-gramowa puszka krojonych pomidorów
100 ml czerwonego wina lub wody
200 ml zimnej wody

282 kalorie na porcję

Aby przygotować klopsiki, włóż mięso mielone do dużej miski. Dodaj cebulę, marchewkę i czosnek, wsyp oregano, sól i mnóstwo świeżo zmielonego pieprzu. Wymieszaj całość czystymi rękami, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły, po czym uformuj z masy mięsnej 24 kuleczki – powinny być nieco mniejsze niż orzech włoski w skorupce.

Wlej olej na dużą nieprzywierającą patelnię i smaż klopsiki przez około 5 minut na średnim ogniu. Cały czas je obracaj i przemieszczaj po patelni, aż będą jasnobrązowe; wtedy przełóż je na talerz.

Aby przyrządzić sos, wlej olej słonecznikowy do średniego nieprzywierającego rondla i dodaj cebulę. Smaż ją przez 10 minut, regularnie mieszając, po czym dodaj czosnek i smaż całość jeszcze przez minutę.

Dodaj do garnka pomidory z puszki, wlej wino oraz wodę i doprowadź całość do lekkiego wrzenia. Gotuj przez 5 minut, regularnie mieszając. Włóż do sosu obsmażone klopsiki i doprowadź całość z powrotem do lekkiego wrzenia.

Gotuj sos z klopsikami na wolnym ogniu przez 20 minut pod uchyloną pokrywką, mieszając od czasu do czasu. Po 20 minutach zdejmij pokrywkę i gotuj całość jeszcze przez 15–20 minut, aż sos zgęstnieje. Często mieszaj, a jeśli sos za bardzo zgęstnieje, dolej trochę wody. Podawaj gorące klopsiki w sosie z małą porcją makaronu lub mnóstwem świeżo ugotowanych warzyw.

Hairy Dieters PL.indb 148 13.02.2014 14:17