DANIE MIESIĄCA

ZUPA MEKSYKAŃSKA Z PULPECIKAMI



**Składniki: Sposób przyrządzania:**

* Początek formularza
* 250 g mięsa mielonego
* Białko z jaja
* Cebula
* 4 ząbki czosnku
* 2 łyżki oliwy z oliwek
* Pęczek posiekanej natki pietruszki
* 100 g ugotowanego ryżu paraboiled
* Papryka
* Puszka fasoli
* 1l bulionu z kostki
* 3-4 ziemniaki
* Pomidory w puszce
* Pół łyżeczki kminku
* 50 g startego żółtego sera
* OSTRA papryka
* Sól
* Dół formularza

1. W dużym garnku rozgrzej oliwę. Podsmaż drobno pokrojoną cebulę
2. z czosnkiem przez ok. 2 min. Po tym czasie dodaj paprykę pokrojoną w paski. Po kolejnych 2 min. dodaj kminek. Całość zamieszaj i zalej wywarem.
3. Obrane ziemniaki pokrój w kostkę i wrzuć do garnka. Kiedy zupa się zagotuje, wsyp ryż. Po chwili pomidory i odcedzoną fasolę. Gotuj, aż ziemniaki będą miękkie. Dopraw solą i ostrą papryką. Trzymaj na malutkim ogniu.
4. Mięso mielone wymieszaj z białkiem, bułką tartą, łyżką posiekanej natki pietruszki oraz solą i ostrą papryką. Uformuj malutkie pulpeciki. Gotuj przez 5-7 min w osolonej wodzie. Zupę podawaj z pulpecikami, startym serem i posiekaną natką pietruszki.

**POLECAJĄ :**

**Aleksandra Kaczor i Justyna Malig 3 TŻ**