

Szybkie pulpety z ketchupem na patelni – obiad w 25 minut

Pulpety z ketchupem przygotowane na patelni to doskonałe rozwiązanie dla zapracowanych osób, które cenią sobie czas i smak. **Główną zaletą tego dania jest jego szybkość przygotowania** – od momentu wyjęcia składników do podania na stół mija zaledwie 20-25 minut. Pulpety nie wymagają długiego gotowania ani skomplikowanych technik kulinarnych, co czyni je idealnym wyborem na spontaniczny obiad.

Uniwersalność pulpetów sprawia, że można je łączyć z różnymi dodatkami – od klasycznych ziemniaków, przez kasze, po lekkie sałatki. [Sos](#) ketchupowy nadaje im charakterystycznego, lekko słodkawego smaku, który doceniają zarówno dorośli, jak i dzieci. W przeciwieństwie do tradycyjnych dań mięsnych, [pulpety](#) z ketchupem nie wymagają długiego marynowania ani wstępnej obróbki mięsa.

Pulpety z ketchupem na patelni to nie tylko oszczędność czasu, ale również energii – przygotowanie całego dania na jednej patelni minimalizuje ilość naczyń do mycia po posiłku.

W Multi Cook wiemy, jak ważne jest dla naszych klientów szybkie przygotowanie smacznego posiłku, dlatego nasze pulpety są starannie formowane z najwyższej jakości mięsa, gotowe do szybkiego podsmażenia i podania.

Podstawowe składniki i wartości odżywcze

Do przygotowania klasycznych pulpetów z ketchupem potrzebujemy:

- **400-500 g mielonego mięsa** (wieprzowego, wołowego lub

mieszanego)

- 1 jajko jako spoiwo
- 2-3 łyżki bułki tartej dla odpowiedniej konsystencji
- 1 cebula dodająca aromatu
- 3-4 łyżki ketchupu do sosu
- Przyprawy: sól, pieprz, czosnek, zioła według preferencji

Pulpety z ketchupem przygotowane na patelni to nie tylko smaczne, ale również wartościowe danie. Pojedyncza porcja (około 5-6 pulpetów) dostarcza:

- Około **350-400 kcal**, co stanowi umiarkowaną wartość energetyczną
- 20-25 g białka wspierającego budowę mięśni
- Żelazo i witaminy z grupy B niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu

Warto zwrócić uwagę na różnice między pulpetami a klopsami. **Pulpety są mniejsze** (średnica 3-4 cm) i zwykle podawane w sosie, podczas gdy klopsy mają większy rozmiar (5-7 cm) i często serwowane są jako samodzielne danie. Pulpety charakteryzują się delikatniejszą konsystencją i krótszym czasem obróbki termicznej, co czyni je idealnym wyborem na szybki obiad.

Krok po kroku – przygotowanie pulpetów z ketchupem na patelni

Przygotowanie idealnej masy mięsnej na pulpety

Podstawą doskonałych pulpetów jest odpowiednio przygotowana masa mięsna. **Najlepsze rezultaty** osiągniesz używając mieszanki mięsa mielonego wieprzowo-wołowego w proporcji 60:40, o zawartości tłuszczu około 20%. Mięso powinno być świeże i zmielone dwukrotnie.

Do 500 g mięsa mielonego dodaj:

- 1 małą cebulę (drobno posiekaną i zeszkłą na maśle)
- 1 jajko
- 3 łyżki bułki tartej lub 1 namoczoną i odciśniętą bułkę
- 2 ząbki czosnku (przeciśnięte przez praskę)
- 1 łyżeczkę soli
- 1/2 łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu
- 1 łyżeczkę suszonego majeranku

Sekret profesjonalistów: dodaj 2 łyżki zimnej wody lub mleka i wyrabiaj masę przez minimum 5 minut, aż stanie się jednolita i lepka. To zapewni pulpetom idealną konsystencję po usmażeniu.

Masa mięsna powinna odpoczywać w lodówce przez minimum 30 minut przed formowaniem pulpetów. Dzięki temu białka zdążą się połączyć, a pulpety będą zwarte i soczyste.

Techniki formowania i smażenia pulpetów z sosem ketchupowym

Formowanie równych pulpetów wymaga precyzji. Używaj łyżki do lodów lub miarki o pojemności 30 ml, aby każdy pulpet miał identyczną wielkość (około 30-35 g). Zwilżaj dłonie zimną wodą przed formowaniem każdego pulpetu – zapobiegnie to przywieraniu mięsa do rąk.

Smażenie pulpetów:

1. Rozgrzej patelnię z 3 łyżkami oleju roślinnego do temperatury 170-180°C
2. Układaj pulpety z zachowaniem 2 cm odstępu między nimi
3. Smaż po 3-4 minuty z każdej strony, aż uzyskają złotobrazowy kolor
4. **Kluczowy moment:** po obsmażeniu z obu stron, zmniejsz ogień i przykryj patelnię na 2 minuty

Dla idealnego sosu ketchupowego połącz:

- 200 ml passaty pomidorowej
- 4 łyżki ketchupu premium (najlepiej bez syropu glukozowo-fruktozowego)
- 1 łyżkę miodu
- 1 łyżeczkę musztardy dijon
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
- Szczyptę cynamonu (tajny składnik profesjonalnych kucharzy)

Połącz pulpety z sosem, gotując całość na małym ogniu przez 8-10 minut. Sos powinien lekko zgęstnieć i pokryć pulpety błyszczącą warstwą.

Najlepsze dodatki to puree ziemniaczane z masłem, kasza gryczana lub makaron tagliatelle. Danie zyskuje wyrazistości dzięki kiszonym ogórkom lub surówce z czerwonej kapusty.