

Soczyste klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym – przepis na patelni

Klopsiki drobiowe przygotowywane na patelni wyróżniają się wyjątkową soczystością i krótkim czasem obróbki termicznej. **Smażenie na patelni** pozwala na zachowanie większej ilości soków mięsnych wewnątrz klopsików, co przekłada się na ich delikatność i intensywny smak. Dodatkowo, technika ta umożliwia ciągłą kontrolę procesu przygotowania, dzięki czemu możemy na bieżąco dostosowywać temperaturę i czas obróbki.

[Sos](#) pomidorowy doskonale komponuje się z delikatnym mięsem drobiowym, tworząc harmonijne połączenie smaków. Przygotowanie klopsików na patelni pozwala na *równomierne pokrycie ich sosem*, co zapewnia idealną proporcję sosu do mięsa w każdym kęsie. Technika ta umożliwia również szybkie zagęszczenie sosu pomidorowego, który nabiera intensywniejszego aromatu dzięki odparowaniu nadmiaru wody.

W Multi Cook specjalizujemy się w produkcji wysokiej jakości klopsików, które zostały stworzone z myślą o szybkim i wygodnym przygotowaniu na patelni. Nasze produkty zachowują wszystkie walory smakowe i odżywcze dzięki starannie dobranym składnikom i nowoczesnej technologii produkcji.

Wartości odżywcze i najlepsze rodzaje mięsa do klopsików drobiowych

[Klopsiki](#) drobiowe stanowią doskonałą alternatywę dla tradycyjnych klopsików mięsnych, oferując **niższą zawartość tłuszczu** przy zachowaniu wysokiej wartości białkowej. Mięso drobiowe zawiera średnio o 30% mniej kalorii niż wieprzowina,

co czyni klopsiki drobiowe idealnym wyborem dla osób dbających o linię lub stosujących dietę redukcyjną.

Do przygotowania najsmaczniejszych klopsików drobiowych warto wykorzystać:

- **Mięso z udek kurczaka** – zawiera więcej tłuszczu niż pierś, dzięki czemu klopsiki są soczyste i mają intensywniejszy smak
- **Mięso z piersi indyka** – charakteryzuje się wysoką zawartością białka i niską zawartością tłuszczu, idealne do lekkich klopsików
- **Mieszanę mięsa z kurczaka i indyka** – pozwala uzyskać zbalansowany smak i optymalną konsystencję

Klopsiki drobiowe wyróżniają się również wyższą zawartością *niezbędnych aminokwasów* oraz niższym poziomem cholesterolu w porównaniu do klopsików wieprzowych czy wołowych. Dodatkowo, mięso drobiowe jest łatwiej przyswajalne przez organizm, co sprawia, że danie to jest odpowiednie nawet dla osób z problemami trawiennymi.

Sos pomidorowy nie tylko podkreśla smak delikatnego mięsa drobiowego, ale również wzbogaca potrawę o likopen – silny przeciwutleniacz wspierający zdrowie układu sercowo-naczyniowego. Połączenie klopsików drobiowych z sosem pomidorowym tworzy zbilansowane danie o wysokiej wartości odżywczej i niskim indeksie glikemicznym.

Praktyczny przepis na klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym

Składniki i przygotowanie klopsików

Składniki na klopsiki:

- 500 g mielonego mięsa drobiowego (najlepiej z udek)
- 1 mała cebula, drobno posiekana

- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 1 jajko
- 3 łyżki bułki tartej
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i świeżo mielony pieprz
- 2 łyżki oleju rzepakowego do smażenia

Formowanie i smażenie klopsików:

1. Mięso drobiowe wymieszaj w misce z posiekaną cebulą, czosnkiem, jajkiem i bułką tartą.
2. Dodaj natkę pietruszki, tymianek oraz przyprawy, dokładnie wyrabiając masę dłońmi przez około 3 minuty.
3. *Zwilżonymi dłońmi formuj klopsiki wielkości orzecha włoskiego* – wilgotne ręce zapobiegają przywieraniu mięsa.
4. Rozgrzej olej na patelni z powłoką nieprzywierającą i smaż klopsiki partiami po 3-4 minuty z każdej strony, aż uzyskają złocisty kolor.

***Wskazówka eksperta:** Aby klopsiki były soczyste, nie wyrabiaj masy zbyt długo i nie ściskaj mocno podczas formowania. Delikatne obchodzenie się z masą mięsną zapewni lekkość gotowego dania.*

Sos pomidorowy i serwowanie dania

Składniki na sos:

- 400 g passaty pomidorowej
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego bazylii
- 1 łyżeczka cukru
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek

- Opcjonalnie: 100 ml śmietanki 30%

Przygotowanie sosu i połączenie z klopskami:

1. Na tej samej patelni, na której smażyłeś klopsiki, zeszklij cebulę i czosnek na oliwie.
2. Dodaj koncentrat pomidorowy i smaż przez minutę, aby uwolnić aromaty.
3. Wlej passatę, dodaj zioła, cukier i przyprawy, gotuj na małym ogniu przez 5 minut.
4. **Włóż podsmażone klopsiki do sosu**, delikatnie je obracając, aby pokryły się sosem ze wszystkich stron.
5. Gotuj całość pod przykryciem przez 10-12 minut na małym ogniu.
6. Opcjonalnie, dla kremowej konsystencji, dodaj śmietankę na 2 minuty przed końcem gotowania.

Dodatki i przechowywanie:

- Klopsiki doskonale komponują się z kaszą jaglaną, pęczakiem lub purée ziemniaczanym.
- Świeże zioła jak bazylia lub natka pietruszki dodane przed podaniem ożywią smak dania.
- Przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce do 3 dni.
- Odgrzewaj na patelni z dodatkiem 2-3 łyżek wody lub w kuchenke mikrofalowej pod przykryciem.

***Porada szefa kuchni:** Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym zyskują na smaku po nocy w lodówce, gdy aromaty się przegryzą. To idealne danie do przygotowania z wyprzedzeniem na rodzinne spotkania.*