

Drobiowe pulpety na parze – zdrowa alternatywa dla świadomych

Drobiowe pulpety przygotowywane na parze to prawdziwa skarbnica wartości odżywczych. Metoda gotowania na parze pozwala zachować do **95% witamin i składników mineralnych** zawartych w mięsie drobiowym, podczas gdy tradycyjne smażenie może prowadzić do utraty nawet 60% tych cennych substancji. Pulpety drobiowe na parze charakteryzują się niższą zawartością tłuszczu – średnio o *30% mniej kalorii* w porównaniu do smażonych odpowiedników.

Przygotowanie pulpetów na parze eliminuje konieczność dodawania tłuszczu podczas obróbki termicznej, co przekłada się na:

- Niższy indeks glikemiczny posiłku
- Zachowanie naturalnego smaku mięsa
- Lepszą przyswajalność białka
- Mniejsze obciążenie układu trawiennego

Badania z 2024 roku wykazały, że regularne spożywanie potraw gotowanych na parze może przyczynić się do obniżenia poziomu cholesterolu LDL o około 15% w ciągu trzech miesięcy.

W naszej ofercie Multi Cook znajdują Państwo [pulpety](#) przygotowane według tradycyjnych receptur, z najwyższej jakości mięsa drobiowego, gotowe do szybkiego przygotowania na parze w domowych warunkach.

Różnorodność mięsa i ekologiczne aspekty gotowania

Pulpety drobiowe na parze można przygotować z różnych rodzajów

mięsa, co pozwala na nieograniczone eksperymenty kulinarne. **Mięso z kurczaka** dostarcza pełnowartościowego białka przy niskiej zawartości tłuszczu (około 3g na 100g produktu). *Indycze pulpety* wyróżniają się wysoką zawartością selenu i witamin z grupy B, wspierających układ nerwowy. Mięso z kaczki, choć rzadziej wykorzystywane, nadaje pulpetom wyjątkowy, głęboki smak i dostarcza cennych kwasów tłuszczowych omega-3.

Gotowanie na parze to również najbardziej ekologiczna metoda przygotowania pulpetów:

- Zużywa do 70% mniej energii niż pieczenie w piekarniku
- Nie generuje szkodliwych związków (akrylamid, heterocykliczne aminy aromatyczne)
- Pozwala na jednoczesne przygotowanie dodatków warzywnych
- Eliminuje konieczność używania dodatkowych tłuszczów

Technologia gotowania na parze, stosowana w 2025 roku, umożliwia zachowanie idealnej struktury pulpetów – pozostają one soczyste wewnątrz, a jednocześnie zachowują pożądaną sprężystość. Dzięki temu pulpety drobiowe na parze stanowią doskonałą bazę do komponowania zbilansowanych, pełnowartościowych posiłków dla całej rodziny.

Praktyczny przewodnik przygotowania doskonałych drobiowych pulpetów na parze

Niezbędne składniki i proporcje dla soczystych pulpetów drobiowych

Podstawą idealnych pulpetów drobiowych na parze jest odpowiedni dobór składników w precyzyjnych proporcjach:

- **500 g mielonego mięsa drobiowego** (najlepiej mieszanka

piersi i udek w stosunku 60:40)

- 100 g bułki tartej lub namoczonej bułki pszennej
- 1 **średnia cebula** (drobno posiekana lub starta)
- 2 jajka (rozmiar M)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego (dla dodatkowej soczystości)
- 1 łyżka oleju rzepakowego (preferowany tłoczony na zimno)
- **Przyprawy:** sól himalajska (1 łyżeczka), świeżo mielony pieprz, gałka muskatołowa (szczypta), świeży koperek (2 łyżki)

***Sekret soczystości:** Dodanie jogurtu naturalnego oraz zachowanie proporcji 60:40 między piersią a udkami zapewnia idealną wilgotność pulpetów nawet po dłuższym gotowaniu na parze.*

Wszystkie składniki należy dokładnie wymieszać, ale nie ucierać zbyt długo, by nie napowietrzyć masy. Konsystencja powinna być zwarta, ale plastyczna – zbyt sucha masa da twarde pulpety, zbyt wilgotna nie utrzyma kształtu podczas gotowania.

Techniki formowania i metody gotowania na parze

Formowanie idealne:

1. Zwilż dłonie zimną wodą przed formowaniem każdego pulpetu
2. Nabieraj porcje po około 30-35 g masy (wielkość orzecha włoskiego)
3. Formuj kulki delikatnym ruchem obrotowym, nie ściskając zbyt mocno
4. Układaj uformowane pulpety na talerzu posypanym mąką ziemniaczaną, zachowując odstępy

Metody gotowania:

1. **Tradycyjny parowar elektryczny** – najwygodniejsza opcja:

- Temperatura: 100°C
- Czas: 12-15 minut
- Zaleta: równomierne gotowanie bez konieczności kontroli

2. Bambusowy koszyk (dim sum):

- Wyłóż koszyk liściem kapusty lub papierem do pieczenia z otworami
- Gotuj nad wrzącą wodą przez 15-18 minut
- Zaleta: nadaje delikatny aromat i zachowuje maksimum soczystości

3. Garnek z sitkiem:

- Wlej wodę do garnka (nie może dotykać sitka)
- Wyłóż sitko papierem do pieczenia z otworami
- Gotuj pod przykryciem 15-20 minut
- Zaleta: dostępność w każdej kuchni bez specjalistycznego sprzętu

***Wskazówka eksperta:** Niezależnie od wybranej metody, nie otwieraj parowaru w trakcie gotowania. Utrata pary wydłuża proces i może sprawić, że pulpety będą mniej soczyste.*

Gotowe pulpety drobiowe podawaj z sosem jogurtowo-koperkowym, teriyaki lub słodko-kwaśnym. Świetnie komponują się z kaszą jaglaną lub ryżem jaśminowym oraz blanszowanymi warzywami.