

Artyčok zapečený s celerem



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

1444 kalorií , **0 g** cukrů , **123 g** tuků , **81 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/artycok-zapeceny-s-celerem>

Příprava

Cibuli oloupeme, nadrobno nakrájíme a orestujeme ji na rozpáleném oleji. Když je cibule orestovaná, přidáme mleté maso, na kostičky nakrájené artyčoky, na kostičky nakrájené celeru, utřený česnek se solí, opepříme, osolíme a dusíme. Dle potřeby podlijeme vodou. Když je celer a artyčok měkký, přidáme smetanu, promícháme, přendáme směs do pekáčku, který jsme si vymazali olejem a dáme do trouby zapéct na cca 20 minut, zapékáme při 200 °C.

Ingredience

- 2 ks artyčoku
- 2 ks celeru
- 500 g mletého masa
- 1 kelímek smetany
- 4 lžíce olivového oleje
- 2 ks cibule
- 2 stroužky česneku
- špetka pepře
- špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Vegetarián, Hlavní chod