

Boloňka pro nejmenší



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

0 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Edita

Odkaz: <https://srecepty.cz/bolonka-pro-nejmensi>

Příprava

Na pánvi rozejdeme olej a orestujeme maso a najemno nakrájenou zeleninu (já ji strouhám na struhadle), přidáme vodu a rajčatový protlak. Okořeníme majoránkou a dusíme. Podáváme s uvařenými těstovinami a dozdobíme najemno nastrouhaným sýrem.

Tip k receptu

Někdo klidně může s masem orestovat i trošičku cibulky a přidat ještě před koncem dušení petrželku (nať). Můj proek to zbožňuje :-)

Ingredience

- 1 malá konzerva rajčatového protlaku
- 1 malý kořen petržele
- 1 malá mrkev
- 0,5 kuřecího prsa
- 1 lžička olivového oleje
- špetka majoránky
- kousíček Eidamu
- hrst celozrnných těstovin
- 1 dcl vody

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Klasika, Děti do 5 let, Hlavní chod

