

# Cibule plněná mletým masem



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 35min  
Celkový čas: 55min , Porce: 4

**1002** kalorií , **0 g** cukrů , **44 g** tuků , **70 g** bílkovin

**Autor:** Evík

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/cibule-plnena-mletym-masem>

## Příprava

Cibule oloupeme a opatrně vyjmeme vnitřek. Ten nakrájíme nadrobno a spolu s mletým masem ho osmažíme na másle, poté osolíme, opepříme a ochutíme koriandrem. Masovou směsí plníme cibule a naskládáme je do zapékací misky. Zalijeme protlakem, který jsme malinko zředili vodou, posypeme nasekanou petrželkou a v troubě zapečeme, až cibule změkne.

## Ingredience

- 8 velkých cibulí
- 300 g mletého masa
- 100 g rýže
- 2 lžíce petrželové naťi
- 1 konzerva rajčatového protlaku
- 1/2 lžičky koriandru
- 1 lžíce másla
- špetka soli

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina

