

Maso na paprice a cuketách



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

2107 kalorií , **6 g** cukrů , **188 g** tuků , **105 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/maso-na-paprice-a-cuketach>

Příprava

Na oleji zpěníme pokrájenou cibuli, přidáme nudličky paprik, osolené mleté maso a rajský protlak, podlijeme vodou a dusíme. Po 20 minutách přidáme plátky cukety a ještě dusíme asi 10 minut. Ochutíme vegetou, kečupem a promícháme. Na talíři posypeme nastrohaným sýrem.

Ingredience

- ✓ 2 cibule
- ✓ 1 šálek slunečnicového oleje
- ✓ 4 papriky
- ✓ 1 cuketa
- ✓ 500 g hovězího mletého masa
- ✓ 1 konzerva rajčatového protlaku
- ✓ 2 lžíce kečupu
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka Vegety
- ✓ 100 g tvrdého sýra

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Klasika, Rodina, Hlavní chod, Ostatní