

Masové kuličky s batáty a salátkem



Obtížnost:     

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 55min , Porce: 2

965 kalorií , 0 g cukrů , 76 g tuků , 65 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/masove-kulicky-s-bataty-fazolkami-a-zeleninou>

Příprava

Nejdříve si připravíme směs na kuličky. Maso smícháme s petrželí, solí, pepřem, česnekem. Můžeme přidat vejce, lžičku hořčice a koření dle vlastní chuti. Smícháme a necháme 10 minut odpočinout v lednici.

Batáty očistíme, nakrájíme, osolíme, opepříme a potřeme olivovým olejem.

Troubu předehřejeme na 180°C. Vytáhneme masovou směs z lednice a na plech vyložený pečícím papírem vkládáme kuličky. Pečeme asi 20 minut.

Mezitím si upečeme batáty. Pokud vlastníte horkovzdušnou fritézu, batáty pečte na 170°C asi 10 minut. V jiném případě je vložte do trouby zároveň s kuličkami.

V mezičase si připravte jednoduchý salátek dle vlastní chuti. Zákápněte olivovým olejem, osolte a pepřete, můžete přidat oregáno.

Jakmile jsou kuličky i batáty hotové, můžete servírovat.

Ingredience

- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 400 g vepřového mletého masa
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 2 trošky pepře
- ✓ 1 ks batátu - sladký brambor
- ✓ 1 lžička petrželové nati
- ✓ 2 hrsti rukoly
- ✓ 6 ks cherry rajčátek
- ✓ 6 ks ředkviček

Kategorie

Celoročně, Maso, Jídlo na každý den, Rychlovka, Hlavní chod



Tip k receptu

Hotové jídlo můžete doplnit majonézou a nebo tatarskou.

