

# Medailonky z mletého masa



Obtížnost: 

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 45min  
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

**1555** kalorií , **0 g** cukrů , **91 g** tuků , **121 g** bílkovin

**Autor:** Beruska64

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/medailonky-z-mleteho-masa>

## Příprava

Do mísy dáme mleté maso, přidáme vejce, dobře vymícháme, až je směs hustá. Poté osolíme, opepříme, přidáme podrcený koriandr, lžičku sypkého bujónu, jemně nasekanou zelenou petrželku, stroužky utřeného česneku a jemně nasekanou cibuli. Vše promícháme, podle potřeby zahustíme strouhankou. Ze směsi uděláme placičky, potřeme je olejem. Na pánvi si rozpálíme olej a z obou stran placičky usmažíme.

## Ingredience

- ✓ 500 g hovězího mletého masa
- ✓ 1 vejce
- ✓ 1 lžičku drceného koriandru
- ✓ 1 lžíci drůbežího bujónu
- ✓ 3 lžíce petrželky
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 1 cibuli
- ✓ 5 lžic strouhanky
- ✓ 5 lžic olivového oleje
- ✓ pepř
- ✓ sůl

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Finančně nenáročná,  
Maso, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod