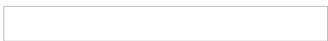


Misky z mletého masa



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 6

2217 kalorií , **1 g** cukrů , **137 g** tuků , **248 g** bílkovin

Autor:

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

Příprava

Mleté maso smícháme s vejcem, kořením a je-li směs řídká, zahustíme hladkou moukou. Na plech dáme pečící papír a z dobře propracované směsi mletého masa vytváříme košíčky, které klademe na papír. Špenát uděláme jako obvykle, a chceme-li jej tužší, přidáme trochu strouhaného sýru, vmícháme a dáváme do připravených košíčků z mletého masa. Povrch takto naplněných košíčků přetřeme rozšlehaným vejcem a posypeme strouhaným sýrem. Pečeme v předehřáté troubě na 180°C asi 35-45 minut. Před podáváním posypeme nasekanou nať z mladé cibulky. Jako obměnu můžeme náplň udělat z dušené kapusty nebo když zbyde, tak i z dušené mrkve, kam samozřejmě nedáváme na ozdobu nať z cibulky.

Ingredience

- 1 kg mletého masa
- 2 vejce
- špetka soli
- troška pepře
- troška kari koření
- troška mleté papriky
- troška bazalky
- troška majoránky
- 1 lžička mletého zázvoru
- 1 balení špenátu
- 100 g strouhaného sýru
- nať z mladé cibulky

Kategorie

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