

Mleté maso s jablíčky



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

1764 kalorií , **0 g** cukrů , **142 g** tuků , **95 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/mlete-maso-s-jablicky>

Příprava

Mleté maso promícháme s vejcem, rohlík namočíme na chvíli do vody a poté přidáme k masu a přisypeme nasekanou cibuli. Osolíme, přidáme ostatní koření a dobře vše propracujeme. Tvoříme ploché řízky, které pomalu opékáme na menším množství oleje. Opečené řízky dáme na talíř, k oleji přidáme cibuli pokrájenou na kolečka a oloupané plátky jablek. Chvilku je opékáme, pak přidáme rajčatový protlak, citrónovou šťávu a worcestrovou omáčku. Podle potřeby podlijeme lžící vody. Řízky podáváme přelitě hustou kašovitou omáčkou s jableky a jako přílohu podáváme opékané brambory.

Ingredience

- 500 g mletého masa
- 2 ks vajec
- 1 tvrdý rohlík
- 2 cibule
- špetka strouhaného zázvoru
- 5 lžic olivového oleje
- 2 ks jablek
- 3 lžíce rajčatového protlaku
- 2 lžíce citrónové šťávy
- 2 lžíce Worcesterské omáčky
- špetka pepře
- špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Finančně nenáročné, Maso, Jídlo na každý den, Rodina