

Plněné paprikové lusky s rajskou omáčkou



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

627 kalorií , 1 g cukrů , 31 g tuků , 11 g bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/plnene-paprikove-lusky-s-rajskou-omackou>

Příprava

Housky rozdrolíme v míse a zalejeme mlékem. Necháme chvíli odstat než se mléko vsákne do housek. Poté si dáme do větší mísy maso, vejce, majoránku, sůl, pepř, cibuli a nakonec housku. Vše dobře promícháme, jestliže nemáme směs dostatečně hustou, přidáme dle potřeby strouhanku. Poté si vykrojíme z omytých paprik stopku a vyčistíme od pecek. Papriky naplníme připravenou masovou směsí. A poklademe na vymazaný plech. Dáme péct do trouby na 170°C přibližně 45 minut. Papriky během pečení obracíme, aby se nám nepřipálily. Mezitím co se nám plněné papriky pečou, uvaříme si rajskou omáčku. Do menšího kastrůlku si dáme rozehrát olej a nasypeme do něj mouku, usmažíme jíšku, kterou zalijeme požadovaným množstvím vody (záleží kolik omáčky chceme mít) a rajčatovým protlakem. Přidáme koření a vaříme přibližně 15 minut. Poté omáčku dosladíme dle naší chuti. Koření vyjmeme a můžeme servírovat.

Ingredience

- ✓ 4 papriky
- ✓ 250 g hovězího mletého masa
- ✓ 250 g vepřového mletého masa
- ✓ 2 rohlíky
- ✓ 1 hrneček mléka
- ✓ 1 vejce
- ✓ špetka majoránky
- ✓ sůl a pepř dle chuti
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 3 lžičky strouhanky
- ✓ Omáčka: 3 lžičky hladké mouky
- ✓ 2 lžičky oleje
- ✓ 200 ml rajčatového protlaku
- ✓ špetka soli
- ✓ 4 kuličky nového koření
- ✓ 4 kuličky celého pepře
- ✓ 2 bobkové listy
- ✓ 2-3 hřebíčky
- ✓ 2 lžičky cukru krupice

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně

nenáročné, Klasika, Rodina, Hlavní chod

