

Roláda z mletého masa



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 35min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

1867 kalorií , **20 g** cukrů , **87 g** tuků , **183 g** bílkovin

Autor: Ellis

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

Příprava

Papriky i pórek pořádně umyjeme. Papriky nakrájíme na kostičky, pórek na malé špalíčky. Dvě cibule oloupeme a nakrájíme na kolečka. Připravenou zeleninu přelijeme vroucí vodou a 3 minuty blanšírujeme. Slijeme a necháme okapat. Troubu rozpálíme na 200°C. Zbývající cibuli oloupeme a nakrájíme na kostičky. Smícháme ji s mletým masem, vejcem, strouhankou a solí s pepřem. Pořádně zpracujeme a položíme na potravinovou fólii. Překlopíme folii a maso vyválíme na asi 1cm silnou placku. Odklopíme folii. Na plát masa rozprostřeme blanšírovanou zeleninu a pomocí folie zabalíme jako roládu. Okraje přitiskneme. Roládu přeneseme do pekáče, podlijeme vývarem a pečeme asi 30 minut. Podávat můžeme s rajskou a bramborami.



Ingredience

- 500 g různě barevných paprik
- 1 pórek
- 3 cibule
- 750 g hovězího mletého masa
- 2 vejce
- strouhanka dle potřeby
- 250 ml masového vývaru
- sůl a pepř dle chuti

Kategorie

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