

# Sekaná na jogurtu



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 45min  
Celkový čas: 55min , Porce: 4

**2006** kalorií , **1 g** cukrů , **133 g** tuků , **194 g** bílkovin

**Autor:** jessynka

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/sekana-na-jogurtu>

## Příprava

Mleté maso osolíme a děláme v kastrolu na oleji a trošce vody tak dlouho, až zhnědne a vysouší se. Pak na ně položíme vrstvu nakrájených lilků, nasekané cibule a oloupaných nakrájených rajčat. Ve středně vyhřáté troubě to pak pečeme asi půl hodiny. Mezitím si rozšleháme vejce, mouku a jogurt. Touto směsí zalijeme maso se zeleninou a ještě čtvrt hodiny podusíme. Přeji dobrou chuť.

## Ingredience

- ✓ 800 g mletého masa
- ✓ 2 cibule
- ✓ 2 lilky
- ✓ 4 rajčata
- ✓ 2 lžíce oleje
- ✓ 4 vejce
- ✓ 1 lžíce hladké mouky
- ✓ 1 bílý jogurt
- ✓ sůl

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Rodina, Hlavní chod