

The 1:1 Diet: Britský Cottage Pie v odlehčené variantě



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 0min

Celkový čas: 1h 20min , Porce: 4

1965 kalorií , 7 g cukrů , 31 g tuků , 11 g bílkovin

Autor: Anna

Odkaz: <https://srecepty.cz/the-1-1-diet-britsky-cottage-pie-v-odlehcene-variante>

Příprava

Přehřejte troubu na 200 °C. a připravte kořenovou zeleninu: brambory, pastinák a tuřín nakrájené na kostičky vařte ve slané vroucí vodě asi 15 minut, dokud nezměknou. Slijte, přidejte jogurt a rozmačkejte. Přimíchejte jarní cibulku nakrájenou na plátky a dochuťte solí a pepřem. Velkou pánev potřete olejem a orestujte cibuli, mrkev a česnek po dobu 6-8 minut, dokud nezměknou. Přidejte mleté hovězí maso, rajčatový protlak a worcestrovou omáčku. Duste několik minut, dokud maso nezhnědne, poté přidejte vývar. Přiveďte k varu, zredukujte a pomalu vařte ještě 15 minut. Dochuťte solí a pepřem. Do hovězí směsi přidejte kukuřičnou mouku smíchanou s trochou studené vody. Stále míchejte, dokud směs nezhoustne, poté přidejte petrželku. Směs dejte do pekáče a nahoru přidejte rozmačkanou kořenovou zeleninou. Pečte v předehřáté troubě po dobu 20–25 minut do zlatova. Mezitím, co se Cottage Pie peče, spařte horkou vodou brokolici a fazole, aby změkly. Slijte vodu a podávejte s hotovým slaným koláčem.

Ingredience

- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 1 ks mrkev
- ✓ 2 stroužek česnek
- ✓ 2 lžíce rostlinný olej
- ✓ 480 g hovězí maso
- ✓ 1 lžíce rajčatové pyré
- ✓ 1 lžička worcesterská (Worcesterová) omáčka
- ✓ 2.5 dcl hovězí vývar
- ✓ 2 lžíce kukuřičná mouka
- ✓ 1 hrst petrželová nať
- ✓ 150 g brokolice
- ✓ 150 g fazolky (zelené fazolové lusky)
- ✓ 1 špetka sůl
- ✓ 1 špetka pepř
- ✓ 100 g brambory
- ✓ 100 g pastinák
- ✓ 100 g tuřín
- ✓ 2 lžíce Řecký jogurt
- ✓ 2 ks jarní cibulka

Kategorie

Anglosaská

