

Zapečená lilково - bramborová kaše s mletým masem



Obtížnost:

Čas přípravy: 1h 0min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 50min , Porce: 4

976 kalorií , 18 g cukrů , 71 g tuků , 59 g bílkovin

Autor: Vera

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapecena-lilkovo-bramborova-kase-s-mletym-masem>

Příprava

Brambory uvařené ve slupce si oloupeme a z lilku vydlabeme dužinu, kterou krátce orestujeme s oloupanými brambory (můžeme posolit). Směs na hrubo umixujeme a vyplníme dno zapékacích misek nebo větší mísy. Na másle pak orestujeme cibulku a maso, přidáme koření, česnek a pyré (protlak). Dolijeme troškou vody a necháme dusit. Směs naklademe na umixované lilky s bramborem a posypeme strouhaným sýrem (parmezánem nebo eidamem). Do sýra můžeme přidat kolečko lilku (předem osolené, aby pustilo šťávu a následně omyté - potřené kapkou olivového oleje) nebo nakrájená cherry rajčátka. Zapečeme.

Ingredience

- ✓ 1 balení hovězího mletého masa
- ✓ 4 brambory uvařené ve slupce
- ✓ 1 malý lilek nebo 0,5 velkého
- ✓ 1 na jemno nasekaná cibule
- ✓ 1 stroužek česneku (utřený)
- ✓ 5 cherry rajčátek
- ✓ 2 lžíce másla
- ✓ 1 balení rajčatového pyré nebo protlaku (středně velké)
- ✓ troška oregana
- ✓ troška koření na pizzu
- ✓ sůl
- ✓ 20 dkg eidamu



Tip k receptu

Pokud máte vánoční formičky, můžete si pohrát a zapéci ze sýra srdíčky nebo květinčky. Lepší jsou velké formy. Po rozpečení ještě sýr může vytékat z formy. Můj tip je: rozpečte sýr krátce v mikrovlnce nebo vyhřáté troubě a odstraňte formu. Zbytek zapečte v troubě a po vytažení upravíme párátkem tvar. Do sýra můžete přidat nadrcené oregano, chutná výborně!

Kategorie

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

