

Masové kuličky v rajčatové omáčce



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

951 kalorií , **0 g** cukrů , **56 g** tuků , **112 g** bílkovin

Autor: Surikata

Odkaz: <https://srecepty.cz/masove-kulicky-v-rajcatove-omacce>

Příprava

Nejdříve připravte kuličky. Do mísy dejte maso, vejce a vločky. Přidejte petrželku, najemno nakrájenou cibuli, sůl, pepř a vše důkladně promíchejte. Směs nechte chvíli odpočinout a poté z ní vytvarujte menší kuličky. Cibuli na omáčku nakrájejte najemno. V hlubší pánvi rozežehřejte trochu oleje. Krátce na něm opečte cibuli a přidejte masové kuličky. Opečte je ze všech stran a poté přidejte protlak, prolisovaný stroužek česneku a římský kmín. Promíchejte a nechte rozvonět. Přidejte loupaná rajčata, vývar, tymián a vše promíchejte. Omáčku trochu osolte, opepřete a nechte ji asi 15 minut pod pokličkou probublávat. Mezitím uvařte špagety. Omáčku s kuličkami podávejte se špagetami a na talíři je posypte parmazánem.

Ingredience

- 500 g hovězí mleté maso
- 1 ks vejce
- 4 lžičky g Mleté ovesné vločky
- 1 balení špagety
- 1 troška pepř
- 1 Spak lžíce rajčatový protlak
- pár kapka olivový olej
- 2 ks Cibule
- 2 konzervy ks rajče
- 1 špetka Mořská sůl
- 1 stroužek česnek
- 0,5 lžička kmín římský
- 0,1 l hovězí vývar
- 1 kousek parmazán/parmezán

Tip k receptu

Tip: Pokud chcete připravit vegetariánskou variantu kuliček, použijte místo masa 100 g sójového granulátu. Uvařte ho podle návodu a dál s ním pracujte jako s mletým masem.

Kategorie

Italská, Maso, Jídlo na každý den, Klasika, Rodina, Hlavní chod, Omáčka

