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 nenáročné, Maso, Rodina, Hlavní chod