

Zapékané brambory se zeleninou a mletým masem

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

1671 kalorií , **0 g** cukrů , **110 g** tuků , **92 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapekane-brambory-se-zeleninou-a-mletym-masem>

Příprava

Brambory omyjeme, nové nemusíme loupat, nakrájíme na kolečka a uvaříme do poloměkka. Cibuli nasekáme nadrobno, zpěníme na oleji, přidáme mleté maso a všechno koření, sojovou a worcesterovou omáčku. Osmahneme, vlijeme protlak, můžeme přidat trošku vody a chvíli podusíme. Mezitím si připravíme zeleninu: mrkev, ředkev, okurku na kolečka, květák a brokolici na malé růžičky. Do vymazaného pekáčku vrstvíme brambory, které osolíme, masovou směs a zeleninu. Vše zapékáme asi 20-30 minut.

Ingredience

- 1/2 kg brambor
- 1/2 kg mletého masa
- 150 ml rajčatového protlaku
- 2 lžičky soli
- 1 lžička mletého černého pepře
- 1 lžička majoránky
- 1 lžička drceného kmínu
- 2 lžičky mleté sladké papriky
- 2 větší cibule
- 1 lžíce sojové omáčky
- 2 lžičky worcesterské (Worcesterové) omáčky
- 3 mrkve
- 1/2 ředkve
- 1/2 hlávky brokolice
- 1/4 hlávky kvěťáku
- 1/2 salátové okurky
- 1 lžíce rostlinného oleje

Kategorie

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

