Batátový nákyp s mletým masem

Počet porcí: 4
Doba přípravy: 30 minut
Bez lepku

Postup přípravy

Na oleji orestujeme maso, cibuli, přidáme batáty strouhané na hrubém struhadle. Chvíli restujeme, asi 3 minuty, a pak zalijeme smetanou, přidáme sekaný listový špenát, pokrájená rajčata a sýr. Dle chuti dosolíme a dopepříme. Vše povaříme asi 5 minut. Nalijeme do pekáčku a necháme zapéct.

Ingredience

- **Cibule volná** - 160 g
- **Rajčata** - 400 g
- **Špenát porcovaný hluboce zmrazený 400 g** - 100 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 4 g
- **Mleté maso hovězí** - 200 g
- **Eidam 30% cihla 2600 g** - 40 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Batáty sladké** - 400 g
- **10% UHT smetana Mlékárna Pragolaktos 0,5 l** - 200 g
- **Olej slunečnicový** - 20 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
DIABETICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE