

Kuřecí mleté maso zapečené se zeleninou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 30 minut

Postup přípravy

Troubu předehřejeme na 190°C. Květák a brokolici rozdělíme na růžičky a vaříme 5-8 minut v osolené vodě. Zelenina nesmí být rozvařená. Zeleninu scedíme a nadrobno nasekáme. Zapékací misku vymažeme máslem. Ve velké míse promícháme zeleninu, mleté maso, strouhanku, sůl, pepř, špetka muškátového oříšku, strouhaný sýr, cibule, bylinky a vývar. Směs rozprostřeme do vymazané zapékací misky. Pečeme v předehřáté troubě přibližně 45 minut.

Ingredience

- **Brokolice** - 180 g
- **Cibule volná** - 40 g
- **Květák** - 220 g
- **Mrkev** - 80 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Petrželová nať** - 3 g
- **Muškatový ořech celý** - 1 g
- **Bazalka čerstvá** - 2 g
- **Oregáno drcené** - 2 g
- **Strouhanka** - 30 g
- **Eidam 30% cihla 2600 g** - 44 g
- **Jihočeské máslo 82 % 250 g** - 12 g
- **Zeleninový bujón** - 12 g
- **Pitná voda nesycená** - 300 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Kuřecí mleté maso 500 g** - 400 g

VYTVORENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

