

MASOVÉ KOULE S RAJČATY

Vyzkoušejte jemné masové koule z hovězího masa, které díky pažitce získávají svěží chuť i dávku vitamínu C a K. Pažitka navíc podporuje trávení a přispívá k posílení imunity.

SAB
SAB HEALTH FIT



PORCE: 7

COOKING TIME: 40 MIN

INGREDIENCE

2 balení mletého masa (přibližně 700g)

2 velké červené cibule
pažitka

2 velká rajčata

lučina s bylinkami 1/2 krabičky

Milánská omáčka (rajčatová) se žampiony

olivový olej

sůl, pepř

POSTUP

Na pánév dáme rozehrát olej a orestujeme nasekanou cibuli.

Mezitím rozehrějeme troubu na 200°C a ve velké míse připravíme masovou směs.

Smícháme hovězí maso, rajčata nasekaná na malé kostičky, lučinu, pažitku, sůl, pepř a orestovanou cibulku, směs pořádně prohněteme aby se suroviny spojily.

Tvoríme masové kuličky, které dáme do pekáče a lžící na každou kuličku poklademe milánskou omáčkou-dáme péct.

Podáváme s oblíbenou přílohou a posypeme pažitkou.

NUTRIČNÍ HODNOTY

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	ČUKRY	TUKY
242	21G	7,3G	5,9G	14G