

Pieczone faszerowane ziemniaki

Wskazówki

- Czas przygotowania: 60 minut
- 8 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji: 226 kcal \ B-15 g \ T-10 g \ W-19 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ ziemniaki – 8 sztuk (720 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ czosnek – 3 ząbki (15 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżeczka (8 g)
- ✓ mięso mielone z łopatki wieprzowej – 500 g
- ✓ pomidory krojone – 1 puszka (400 g)
- ✓ koncentrat pomidorowy – 1 łyżeczka (15 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ gałka muskatołowa – 1/4 łyżeczki
- ✓ papryka wędzona – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ ser cheddar tarty – 1 garść (30 g)

Przygotowanie

1. Ziemniaki porządnie wyszoruj, a następnie ugotuj do miękkości w mundurkach i przestudź. Delikatnie zetnij wierzch ziemniaków (wzdłuż) i wyskrob środek tak, żeby powstały łożeczki.
2. Na patelni rozpuść masło klarowane, podsmaż cebulę i czosnek. Dodaj przyprawy i chwilę podsmażaj, a następnie dodaj mięso i smaź, aż zmieni kolor. Wlej pomidory z puszki i koncentrat. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Trzymaj na wolnym ogniu do momentu, aż całość lekko się zredukuje (mieszaj od czasu do czasu). W razie potrzeby dopraw jeszcze do smaku solą, pieprzem i wymieszaj z natką pietruszki.
3. Nafaszeruj ziemniaczane łożeczki i lekko posyp serem. Piecz 15 min w 200C.
4. Podawaj z sosem czosnkowym (koniecznie!) i ulubioną sałatką.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/pieczone-faszerowane-ziemniaki/>