

Zapiekanka z ziemniakami i mielonym mięsem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 45 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 393 kcal \ B-29 g \ T-21 g \ W-24 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g zapiekanki: 132 kcal \ B-10 g \ T-7 g \ W-8 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ czosnek – 3 ząbki (15 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżeczka (8 g)
- ✓ papryka ostra – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka
- ✓ papryka wędzona – 1/3 łyżeczki
- ✓ mielona łopatka wieprzowa – 500 g
- ✓ pomidory krojone w puszcze – 1 puszka
- ✓ passata pomidorowa – 300 g
- ✓ oregano – 1 łyżeczka
- ✓ bazylija – 1/2 łyżeczki
- ✓ ziemniaki – 6-8 sztuk (500 g)
- ✓ ser np. cheddar – 2 garście (50 g)
- ✓ sól i pieprz – do smaku

Przygotowanie

1. Ziemniaki ugotuj i przestudź. Na oliwie lub maśle podsmaż drobno pokrojoną cebulę i czosnek. Dorzuc przyprawę, a po 2-3 minutach dodaj mięso. Smaż do momentu, aż się zetnie. Dodaj pomidory i passatę. Dopraw oregano i bazylią. Duś 20 minut.
2. W międzyczasie ziemniaki pokrój w talarki. Na dnie naczynia żaroodpornego ułóż plasterki, następnie część sosu, warstwę sera i ponownie ziemniaki, sos, ser itd.
3. Zapiekaj 30 minut w 180C (górną część). Najlepiej smakuje następnego dnia 😊

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/zapiekanka-z-ziemniakami-i-mielonym-miesem/>