

# Faszerowane ziemniaki z mięsem mielonym

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 40 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 509 kcal \ B-22 g \ T-18 g \ W-63 g \ BŁ-7 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 104 kcal \ B-4 g \ T-4 g \ W-13 g \ BŁ-1 g

## Składniki

- Cebula – 1 sztuka (80 g)
- Pieczarki – 7 sztuk (140 g)
- Masło klarowane – 1 łyżeczka (8 g)
- Łopatka mielona – 1 szklanka (200 g)
- Papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- Papryka ostra – 1/4 łyżeczki
- Sól – do smaku
- Pieprz – do smaku
- Koncentrat pomidorowy – 1 łyżka (40 g)
- Ziemniaki – 4 sztuki (1400 g)
- Ser cheddar, tarty – 1 garść (40 g)
- Ser mozzarella, tarty – 1 garść (40 g)

## Przygotowanie

1. Na maśle zeszklij cebulę, dodaj pieczarki i podsmażaj przez chwilę. Dopraw solą, pieprzem i odłóż do miski.
2. Na tę samą patelnię wrzuć mielone mięso, przyprawy (paprykę słodką, ostrą i oregano), koncentrat pomidorowy. Smaż, aż mięso całkiem się zetnie, i przełóż na talerz z pieczarkami.
3. W międzyczasie ugotuj ziemniaki (wybierz duże!). Odłóż na talerz, przestudź, a następnie przekrój wzdłuż na pół i wydrąż. Wnętrze dodaj do reszty składników w misce.
4. Całość wymieszaj z tartym serem (zostaw ok. 20 g do posypania łódeczek), dopraw do smaku i nafaszeruj ziemniaczane łódeczki.
5. Piecz 10 minut w temperaturze 200°C we frytkownicy beztłuszczowej. Na 2 minuty przed końcem pieczenia posyp startym serem.
6. Podawaj z ulubionymi dodatkami.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/faszerowane-ziemniaki-z-miesem-mielonym/>