



Zapiekanka z mięsem mielonym i bakłażanem

★★★★★(9)



20 min. + 35



1 osoba



Średni

Wartości odżywcze

557 kcal / 1 porcję (604 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

92.28 kcal

4.61%



Białko

5.12 g

10.24%



Węglowod.

8.07 g

2.99%



Tłuszcze

4.89 g

6.99%



Błonnik

1.04 g

4.16%

GDA

4.61 %



Składniki

- Ziemniaki - 150g (2 sztuki)
- Bakłażan - 120g
- Mięso mielone z indyka - 95g (¾ porcji)
- Przecier pomidorowy - 120g (½ szklanki)
- Cebula - 50g (⅔ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Mozzarella - 15g (plaster)
- Ser Feta - 25g (½ porcji)
- Oliwa z oliwek - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Oregano - 5g (2 ½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ziemniaki umyj i gotuj w mundurkach, około 10 minut. Po ostudzeniu obierz je i pokrój w plastry.

KROK 2: Bakłażana umyj, nie obieraj i pokrój w kostkę. Cebulę i czosnek obierz i drobno posiekaj.

KROK 3: Na patelni rozgrzej połowę oliwy z oliwek, wrzuć cebulkę i zeszklij ją. Dodaj czosnek i mięso. Przypraw do smaku pieprzem i odrobiną soli. Podsmaż mieszając.

KROK 4: Żaroodporne naczynie wysmaruj pozostałą oliwą, ułóż plastry ziemniaka, na nich bakłażana. Całość pokryj mięsem i zalej przecierem pomidorowym. Przykryj folią aluminiową, włóż do nagrzanego piekarnika i piecz około 30 minut w temp. 220°C.

KROK 5: Po upływie czasu sprawdź widelcem czy warzywa są miękkie. Łyżką z bierz nadmiar wody z naczynia. Następnie posyp wierzch zapiekanki startą mozzarellą, pokruszoną fetą i suszoną bazylią z oregano.

KROK 6: Zapiekankę włóż z powrotem do piekarnika bez przykrywania folią. Podpiecz chwilę aż ser się zarumieni.

Smacznego!

