



Masové kuličky pečené v rajčatové omáčce

Ingredience

- 400 g Hovězí maso, mleté, 75% libového masa / 25% tuku, syrové
- 1 ks bílý rohlík
- 100 ml mléko
- 1 snítka čerstvá šalvěj
- 1 ks vejce
- 1 plechovka krájená rajčata
- 1 menší cibule
- 1 stroužek česnek
- 1 lžíce slunečnicový olej
- 0.5 lžička oregano
- 1 špetka římský kmín
- 5 kapky MAGGI Tekuté koření
- 1 špetka sůl
- 1 špetka černý pepř
- 100 g gouda

Postup

- Nejprve nakrájejte bílé pečivo na kostičky a zalijte jej mlékem, aby se do něho vsáklo. Přidejte mleté maso.
- Do směsi dále rukou zamíchejte 1 vejce a asi 2 lžíce nakrájené čerstvé šalvěje (nebo jinou čerstvou bylinku, kterou máte rádi). Směs dosolte a opepřete a nechte ji odpočívat v pokojové teplotě během doby, kdy budete připravovat omáčku.
- Cibuli nakrájejte najemno a osmažte ji do sklovata na trošce oleje, pak přidejte na plátky nakrájený česnek. Společně restujte asi 1 minutu. Nyní k cibuli a česneku vyklopte celou konzervu sekaných rajčat. Omáčku okořeňte lžící sušeného oregana a římského kmínu, 2-3 kapkami MAGGI Tekuté koření, solí a pepřem. Nechte ji na mírném ohni pod pokličkou vařit asi 5 minut. Můžete ji naředit trochou vody.
- Mezitím nalijte do zapékací misky nebo pánve vhodné na pečení trochu oleje. Mokrýma rukama tvořte z masové směsi kuličky a vyskládejte je vedle sebe. V troubě předehřáté na 180 stupňů předpečte masové kuličky, tak aby se na povrchu tzv. zatáhly, bude to trvat cca 15-20 minut.
- Nyní k masu přilijte omáčku a vše zakryjte alobalem nebo poklicí, dále pečte asi 10-15 minut.
- Nakonec povrch posypejte nastrohaným tučným sýrem a dopékejte už odkryté, dokud se sýr neroztaví.
- Podávejte například s těstovinami nebo bílým pečivem.

70 Méně

3

Sacharidy	17.01 G
Energie	647.19 kcal
Tuky	49.76 G
Protein	33.68 G