



Zapiekanka a'la pasterska z indykiem

★★★★★ (10)



70 minut



8 osób

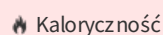


łatwy

Wartości odżywcze

313 kcal / 1 porcję (341 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

91.69 kcal

4.58%



Białko

7.32 g

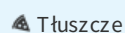
14.64%



Węglowod.

5.69 g

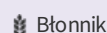
2.11%



Tłuszcze

4.81 g

6.87%



Błonnik

0.90 g

3.6%

GDA

4.58 %



Składniki

- Ziemniaki - 450g (6 sztuk)
- Marchew - 200g
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 20g (¼ szklanki)
- Koperek pęczek - 8g (½ pęczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Marchew - 100g
- Cukinia - 250g
- Mięso mielone z indyka - 1045g (10 ½ porcji)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchewki i ziemniaki myj i obierz. Ziemniaki przekrój na połówki, marchewki w większe kawałki. Ugotuj w garnku na parze - na dole w wodzie ziemniaki a na górze w wkładce marchewkę ok 20 minut.

KROK 2: W tym czasie przygotuj środek z amiekanki: marchewkę i cukinię pokrój w drobną kosteczkę (cukinii nie obieraj). Cebulę posiekaj w kosteczkę i delikatnie ją podsmaż na oliwie. Dodaj posiekany drobno czosnek i marchewkę, podsmaż około 5-7 minut.

KROK 3: Dodaj cukinię i smaż kolejne 5 minut, po tym czasie dodaj mięso. Smaż razem, rozdrabniając mięso drewnianą łyżką, żeby nie było zbitę. W razie potrzeby jak będzie za dużo wody na patelni to odsącz za pomocą ręcznika papierowego. Smaż około 10 minut. Dopraw solą i pieprzem, dodaj oregano i dobrze wymieszaj. Dodaj pomidory i dobrze wszystko raz jeszcze wymieszaj chwilę podsmażając.

KROK 4: Przełóż do formy do zapiekania. Ugotowane, gorące ziemniaki przełóż do miski, dodaj 1 łyżkę masła i poczekaj, aż się rozpuści. Następnie dodaj 2 łyżki mleka i zmiksuj całość z odrobiną soli i pieprzu. To samo zrób z marchewką, zamiast mleka dodaj koperek i zmiksuj.

KROK 5: Pure z marchewki i ziemniaków ułóż naprzemiennie na zapiekanke i wyrównaj widelcem. Piecz w piekarniku 25-30 minut w 180 stopniach.

Smacznego!

- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Pomidory w puszcze - 480g (1 ¼ puszki)

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

