

# Mesne okruglice (iz zamrzivača)



NAČIN PRIPREME  
Jednostavna priprema



VRIJEME PRIPREME  
30 - 60 min



BROJ PORCIJA  
4



BROJ NAMIRNICA  
10



## Sastojci

450 g miješanog mljevenog mesa  
1 jaje  
40 g ribanog sira  
40 g krušnih mrvica  
15 ml maslinovog ulja  
½ žličice češnjaka u granulama  
1 manji luk  
30 g koncentrata rajčice  
sol  
papar

## Nutritivne vrijednosti

Mljevenom mesu dodajte sitno nasjeckani luk, jaje, ribani sir, krušne mrvice, maslinovo ulje, koncentrat rajčice, češnjak u granulama, prstohvat soli i papra.

Dobro promiješajte špatulom pa oblikujte okruglice.

Stavite ih na pleh prekriven papirom za pečenje.

Pećnicu zagrijte na 200°C i pecite kuglice 30 minuta. Servirajte odmah, samostalno ili kratko prokuhane u umaku po želji. Rashlađene okruglice možete spremite u zamrzivač za kasniji brzi obrok. Zamrznite u vrećici i čuvajte u individualnim porcijama pa podgrijte na tavi ili u mikrovalnoj pećnici ako ih servirate u sendviču ili tortilji, ili direktno u umaku od rajčice ili vrhnja.

Mogu okrijepiti i razna variva. Dobar tek!

## Skeniraj za prikaz na web stranici

