




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

