



całość (12 porcji) 1380 kcal
1 porcja 112 kcal

Zapiekanka mięsna

Składniki:

1 czerwona cebula przekrojona na połówki
2 ząbki czosnku
650g chudej wołowiny
1 jajko
1 szczypta mielonego anyżu
20g soku z cytryny
25g przecieru pomidorowego
50g płatków owsianych
1 łyżeczka soli
½ łyżeczki pieprzu
200g soczewicy z puszki, odsączonej
2 łyżki posiekanej natki pietruszki

Sposób przygotowania:

Do naczynia miksującego włożyć cebulę i czosnek, dodać wcześniej zmielone mięso. Dodać pozostałe składniki z wyjątkiem pietruszki, zmiksować. Na niewielką blachę lub naczynie żaroodporne, wyłożone papierem do pieczenia, wyłożyć masę mięsną, docisnąć palcami i umieścić w rozgrzanym piekarniku. Czas zapiekania 40 minut w temperaturze 200 stopni C. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki.



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ OROZDŹY



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ CUKRU



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS