

PIECZONE MIELONE



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKU
CUKRU



30min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

kasza bulgur	50g
mięso mielone wieprzowe z szynki	100g
1/4 szt. cebuli	25g
1 ząbek czosnku	5g
5,5 szt. marchewki	250g
sól, pieprz, papryka słodka, oregano	

415 kcal B: 29,7g W: 63g T: 8,3g

4,11 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

kasza bulgur	70g
mięso mielone wieprzowe z szynki	100g
1/4 szt. cebuli	25g
1 ząbek czosnku	5g
5,5 szt. marchewki	250g
sól, pieprz, papryka słodka, oregano	

483 kcal B: 32,2g W: 78,2g T: 8,6g

4,32 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

kasza bulgur	85g
mięso mielone wieprzowe z szynki	100g
1/4 szt. cebuli	25g
1 ząbek czosnku	5g
5,5 szt. marchewki	250g
sól, pieprz, papryka słodka, oregano	

535 kcal B: 34g W: 89,6g T: 8,8g

4,48 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Kaszę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Cebulę pokroić w kostkę, a czosnek przecisnąć przez praskę. Dodać do mięsa. Doprawić solą, pieprzem i papryką słodką. Wymieszać. Z mięsa uformować kulki i położyć na papierze do pieczenia.
3. Marchewkę pokroić w słupki. Doprawić solą i oregano. Położyć na papierze do pieczenia.
4. Mięso i marchewkę piec w temp. 180 st. przez 25 min.