

MIELONE W SOSIE PIECZARKOWYM



BEZ DODATKU
CUKRU



20min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

10 pieczarek	200g
mięso wieprzowe mielone z szynki	110g
1 ząbek czosnku	5g
kasza gryczana prażona	40g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml
1 łyżka jogurtu naturalnego kremowego, Pilos	25g
2 ogórki kiszzone	120g
2 łyżki wody	30ml
sól, pieprz, majeranek	

423kcal B: 34,8g W: 38,7g T: 15,7g

8,15 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

10 pieczarek	200g
mięso wieprzowe mielone z szynki	120g
1 ząbek czosnku	5g
kasza gryczana prażona	40g
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	10ml
1 łyżka jogurtu naturalnego kremowego, Pilos	25g
2 ogórki kiszzone	120g
2 łyżki wody	30ml
sól, pieprz, majeranek	

482 kcal B: 36,9g W: 38,7g T: 21,4g

8,50 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

10 pieczarek	200g
mięso wieprzowe mielone z szynki	120g
1 ząbek czosnku	5g
kasza gryczana prażona	60g
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	10ml
1 łyżka jogurtu naturalnego kremowego, Pilos	25g
2 ogórki kiszzone	120g
2 łyżki wody	30ml
sól, pieprz, majeranek	

550 kcal B: 39,4g W: 52,6g T: 22g

8,75 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Kaszę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Do mięsa dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Doprawić solą i pieprzem. Formować małe kulki.
3. Na patelni rozgrzać oliwę. Delikatnie obsmażyć kulki mięsne z obu stron.
4. Pieczarki pokroić w plastry i wsypać na patelnię. Dodać wodę. Pieczarki razem z mięsem dusić pod przykryciem ok. 10min (aż zmniejszą swoją objętość). Dodać jogurt i dokładnie wymieszać. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem.
5. Podawać z kaszą i ogórkiem kiszonym.