



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Zapiekanek z mięsem mielonym i bakłażanem



Zapiekanek z mięsem mielonym i bakłażanem

★★★★★ (10)

🕒 20 min. + 35

🍴 1 osoba

👤 średni

Wartości odżywcze

557 kcal / 1 porcję (604 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 92.28 kcal 4.61%	🥩 Białko 5.12 g 10.24%	🍞 Węglowod. 8.07 g 2.99%	🍖 Tłuszcze 4.89 g 6.99%	🌾 Błonnik 1.04 g 4.16%	GDA 4.61 %
---------------------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------

🍲 Składniki

- Ziemniaki - 150g (2 sztuki)
- Bakłażan - 120g
- Mięso mielone z indyka - 95g (¾ porcji)
- Przepier pomidorowy - 120g (½ szklanki)
- Cebula - 50g (⅔ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Mozzarella - 15g (plaster)
- Ser Feta - 25g (½ porcji)
- Oliwa z oliwek - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Oregano - 5g (2 ½ łyżeczki)

👤 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ziemniaki umyj i gotuj w mundurkach, około 10 minut. Po ostudzeniu obierz je i pokrój w plastry.

KROK 2: Bakłażana umyj, nie obieraj i pokrój w kostkę. Cebulę i czosnek obierz i drobno posiekaj.

KROK 3: Na patelni rozgrzej połowę oliwy z oliwek, wrzuć cebulkę i zeszklij ją. Dodaj czosnek i mięso. Przypraw do smaku pieprzem i odrobiną soli. Podsmaż mieszając.

KROK 4: Żaroodporne naczynie wysmaruj pozostałą oliwą, ułóż plastry ziemniaka, na nich bakłażana. Całość pokryj mięsem i zalej przecierem pomidorowym. Przykryj folią aluminiową, włóż do nagrzanego piekarnika i piecz około 30 minut w temp. 220°C.

KROK 5: Po upływie czasu sprawdź widelcem czy warzywa są miękkie. Łyżką z bierz nadmiar wody z naczynia. Następnie posyp wierzch zapiekanki startą mozzarellą, pokruszoną fetą i suszoną bazylią z oregano.

KROK 6: Zapiekankę włóż z powrotem do piekarnika bez przykrywania folią. Podpiecz chwilę aż ser się zarumieni.

Smacznego!

