



## Zapiekanka z mięsem mielonym i bakłażanem

★★★★★(9)

20 min. + 35

1 osoba

średni

### Wartości odżywcze

**557 kcal** / 1 porcję (604 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>92.28 kcal</b> 4.61%	Białko <b>5.12 g</b> 10.24%	Węglowod. <b>8.07 g</b> 2.99%	Tłuszcze <b>4.89 g</b> 6.99%	Błonnik <b>1.04 g</b> 4.16%	<b>GDA</b> <b>4.61 %</b>
--	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Ziemniaki - 150g (2 sztuki)
- Bakłażan - 120g
- Mięso mielone z indyka - 95g (3/4 porcji)
- Przepier pomidorowy - 120g (1/2 szklanki)
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Mozzarella - 15g (plaster)
- Ser Feta - 25g (1/2 porcji)
- Oliwa z oliwek - 15g (1 1/2 łyżki stołowej)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Oregano - 5g (2 1/2 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!

