



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Zapiekanka a'la pasterska z indykiem



## Zapiekanka a'la pasterska z indykiem

★★★★★ (10)

🕒 70 minut

🍴 8 osób

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

313 kcal / 1 porcję (341 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                       |                              |                                |                               |                             |                     |
|---------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br>91.69 kcal<br>4.58% | 🥩 Białko<br>7.32 g<br>14.64% | 🍞 Węglowod.<br>5.69 g<br>2.11% | 🥑 Tłuszcze<br>4.81 g<br>6.87% | 🌾 Błonnik<br>0.90 g<br>3.6% | <b>GDA</b><br>4.58% |
|---------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------|

## 👨‍🍳 Składniki

- Ziemniaki - 450g (6 sztuk)
- Marchew - 200g
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 20g (¼ szklanki)
- Koperek pęczek - 8g (½ pęczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Marchew - 100g
- Cukinia - 250g
- Mięso mielone z indyka - 1045g (10 ½ porcji)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Pomidory w puszcze - 480g (1 ¼ puszek)

## 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Marchewki i ziemniaki myj i obierz. Ziemniaki pokrój na półki, marchewki w większe kawałki. Ugotuj w garnku na parze - na dole w wodzie ziemniaki a na górze w wkładce marchewkę ok 20 minut.

**KROK 2:** W tym czasie przygotuj środek z zamiekania: marchewkę i cukinię pokrój w drobną kosteczkę (cukinii nie obieraj). Cebulę posiekaj w kosteczkę i delikatnie ją podsmaż na oliwie. Dodaj posiekany drobno czosnek i marchewkę, podsmaż około 5-7 minut.

**KROK 3:** Dodaj cukinię i smaż kolejne 5 minut, po tym czasie dodaj mięso. Smaż razem, rozdrabniając mięso drewnianą łyżką, żeby nie było zbite. W razie potrzeby jak będzie za dużo wody na patelni to odsącz za pomocą ręcznika papierowego. Smaż około 10 minut. Dopraw solą i pieprzem, dodaj oregano i dobrze wymieszaj. Dodaj pomidory i dobrze wszystko raz jeszcze wymieszaj chwilę podsmażając.

**KROK 4:** Przełóż do formy do zapiekania. Ugotowane, gorące ziemniaki przełóż do miski, dodaj 1 łyżkę masła i poczekaj, aż się rozpuści. Następnie dodaj 2 łyżki mleka i zmiksuj całość z odrobiną soli i pieprzu. To samo zrób z marchewką, zamiast mleka dodaj koperek i zmiksuj.

**KROK 5:** Pure z marchewki i ziemniaków ułóż naprzemiennie na zapiekance i wyrównaj widelcem. Piecz w piekarniku 25-30 minut w 180 stopniach.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

