


Mesne okruglice sa zimskim povrćem

 NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

 VRIJEME PRIPREME
> 60 min

 BROJ PORCIJA
4 osobe

Sastojci

500 g kelja pupčara
500 g mrkve
500 g cikle
1 ljubičasti luk
30 ml K Plus maslinovog ulja
Za okruglice:

15 g K Plus maslaca
1 češanj češnjaka
1 luk
540 g miješanog mljevenog mesa
1 K Plus jaje
40 g K Plus ribanog sira
30 g K Plus krušnih mrvica
Sol
Papar

Nutritivne vrijednosti



Na maslacu, na laganoj vatri, dinstajte sitno sjeckani luk, 7 minuta. Zadnju minutu dodajte i sitno sjeckani češnjak. Mljevenom mesu dodajte dinstani luk i češnjak, jaje, krušne mrvice, ribani sir, žličicu soli i papar. Dobro promiješajte špatulom pa oblikujte okruglice.

Mrkvu ogulite i narežite na manje komade. Ciklu ogulite i narežite na kockice. Stavite na pleh, posolite, prelijte s 30 ml maslinovog ulja i stavite u pećnicu zagrijanu na 220°C. Pecite 20 minuta.

Kelj pupčar operite, ogulite mu vanjski list ako je oštećen i prerežite na pola. Ljubičasti luk ogulite i narežite na polumjesece. Na pleh dodajte kelj pupčar, luk i mesne okruglice.

Lagano posolite i vratite u pećnicu još 35 minuta. Dobar tek!

Pogledajte i video isječak pripreme ovog ukusnog jela:

Skeniraj za prikaz na web stranici

