



# Farebná miska s mäsovými guľôčkami

## Recepty



Hlavné chody



Na každý deň



30 min



3



1.6

12



## Budete potrebovať

Bravčové mäso mleté	500 g
Syr strúhaný	100 g
Cibuľky mladé	3
Vajce	1
Sol'	1 ČL
Sušený cesnak Vitana	1 ČL
Mletá rasca Vitana	1 ČL

Oregano sušené Vitana	2 ČL
Strúhanka	2 PL
Uhorka	1
Cherry paradajky	2 strapce
Brokolica mladá	200 g
Maslo	1 ČL
Jazmínová ryža	150 g
Biely jogurt	150 g
Feta syr	hrst'
Polníček	3 hrste

## Príprava receptu

V miske zmiešame mäso, syr, nadrobno nakrájanú cibuľku, vajce, soľ, sušený cesnak, rascu a oregano.

Zmes poriadne premiešame a pridáme strúhanku podľa potreby – cca 2 PL. Zmes by mala držať pokope, aby bolo možné vyformovať guľôčku.

Zo zmesi vytvoríme mäsové guľôčky a ukladáme ich do vyolejovanej zapekacej misky. Pokvapkáme olejom a pečieme pri teplote 180 stupňov cca 25 minút.

Medzičasom si uvaríme ryžu, nakrájame uhorku a paradajky. Brokolicu narýchlo opečieme na troške masla a osolíme.

Do misky potom uložíme polníček, pridáme ryžu, zeleninu a guľôčky. Na vrch rozdrobíme fetu, pridáme trošku nasekanej mäty a podávame s osoleným jogurtom.

TIP: Do jogurtu môžete pridať Vitana tzatziki korenie pre zaujímavejšiu chuť.

Cesnak sušený mletý

Rasca mletá