

MIELONE

z pieczarkami i wątróbką



50
minut

8g

Instrukcja

Składniki

- 150 g pieczarek
- 400 g mięsa wieprzowego mielonego
- 200 g wątróbki drobiowej
- pół cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 50 g smalcu
- 1 jajko
- 2 łyżeczki natki pietruszki
- sól himalajska lub kłodawska
- czarny pieprz
- bazylia suszona
- papryka słodka
- zioła prowansalskie

- 1 Wątróbkę umyj, oczyść z błonek i zmiel w maszynce. Cebulę pokrój w kostkę i zeszkluj na odrobinie tłuszczu. Pieczarki zetrzyj na tarce o grubych oczkach
- 2 Do miski włóż mięso, wątróbkę, pieczarki, podsmażoną cebulę, przeciśnięty czosnek, jajko, natkę i przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszaj
- 3 Na patelni rozgrzewamy pozostały tłuszcz i smażymy na nim małe kotleciki

Wskazówka: Podajemy z ulubionymi warzywami

Węglowodany netto
8g

Tłuszcz
144g

Białko
123g