

Ziemniaki faszerowane wołowiną

Faszerowane ziemniaki to świetny pomysł na lunch, albo przekąskę podczas rodzinnego przyjęcia.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

7

SKŁADNIKI:

675 g chudej mielonej wołowiny
2 cebule, posiekane
1 zielona papryka, drobno pokrojona
795 g krojonych pomidorów z puszki, z sokiem
455 g fasoli z puszki, z sosem
2 łyżki cukru
2 łyżeczki chili w proszku
1/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu
7 pieczonych ziemniaków

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć wołowinę, cebulę i zieloną paprykę do żeliwnego garnka i smażyć, aż mięso przestanie być różowe. Dodać pomidory, fasolę, cukier i przyprawy.

2) Doprowadzić potrawę do wrzenia. Zmniejszyć ogień. Gotować mięso 20 minut bez przykrycia. Nadkroić ziemniaki wzdłuż i napełnić przygotowanym farszem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja (1/2 szklanki) zawiera: 134 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 30 mg cholesterolu, 237 mg sodu, 13 g węglowodanów, 3 g błonnika, 12 g białka