Įdarytos bulvės su mėsa ir pomidorų padažu

Ingredientai

- 1 kg Bulvių
- 2 Šaukštai Augalinis aliejus-sviestas pasklinda, sumažėja kalorijos
- 2 Vidutiniai Svogūnų
- 750 g Jautiena, malta, 93% liesos mėsos / 7% riebios, žalios
- 0.5 a.š Druskos
- 0.25 a.š Pipirų
- 0.5 a.š Prieskoniai, malti kvapieji pipirai
- 30 g Riešutai, džiovinti kedro riešutai
- 2 Šaukštai Aliejus, kukurūzai, žemės riešutai ir alyvuogės
- 8 g Česnakų
- 3 Vidutiniai Pomidorų
- 30 g Konservuota pomidorų tyrė be druskos
- 20 g MAGGI® daržovių sultinys kubeliais 120g
- 2 Puodeliai Šilto vandens

Instrukcija

1. Nulupkite bulves ir nupjaukite šiek tiek apatinės dalies, kad pagrindas būtų plokščias. Tada išskaptuokite jų vidurį ir kepkite įkaitintame aliejuje, kol gražiai apskrus ir pusiau iškeps. Atidėkite ant popierinio rankšluosčio skiautelių, kad sugertų aliejaus perteklių.

2. Keptuvėje įkaitinkite aliejų. Sudėkite svogūnus ir kepkite 3 minutes arba kol suminkštės. Sudėkite maltą mėsą ir maišykite, kol iškeps. Pagardinkite druska ir pipirais. Sudėkite skrudintus kedro riešutus. Išmaišykite ir nukelkite nuo ugnies.

3. Įdarykite keptas bulves mėsos mišiniu ir atidėkite.

4. Padažui paruošti: vidutinio dydžio puode įkaitinkite alyvuogių aliejų ir pakepinkite česnaką, kol pasklis aromatas. Tada sudėkite pomidorus ir maišykite 5 minutes. Įdėkite pomidorų pastos ir MAGGI daržovių sultinio kubelius, ištirpintus vandenyje. Užvirinkite ir paskui virkite ant silpnos ugnies dar 10 minučių.

5. Padažą supilkite į orkaitėje kepti tinkamą indą.

6. Įdarytas bulves išdėliokite inde ant pomidorų padažo.

7. Uždenkite aliuminio folija ir kepkite iki 200 °C temperatūros įkaitintoje orkaitėje 40 minučių arba kol bulvės iškeps.

74 Minutės

6

Angliavandeniai	38.08 g
Energija	454.56 kcal
Riebalai	19.93 g
Baltymai	31.67 g