



Gurmanski čufti

Sestavine

- 500 g mleto goveje meso
- 0.33 česen
- 1 kos jajce
- 2 vejice/vejic peteršilj
- 100 g krušne drobtine,
- 2 kosi/kosov čebula
- 1 kos rdeča pekoča paprika,
- 500 ml paradižnikov sok
- 2 g poper
- 2 g MAGGI magija okusa

Navodilo

1. Na drobno narežite peteršilj, čebulo (1 glavo) in česen ter dobro premešajte v večji posodi skupaj z mesom, drobtinami in jajcem. Dodajte MAGGI magijo okusa in poper.
2. Iz pripravljene zmesi oblikujte kroglice in jih popecite na olju, dokler ne postanejo zlato rjavo zapečene.
3. Meso odstranite iz ponve, vanjo pa stresite na drobno nasekljano čebulo in pražite, dokler ne porumeni.
4. Ko čebula porumeni, v ponev stresite na drobno nasekljano čili papriko in nato dodajte še paradižnikovo omako.
5. Omako začinite in kuhajte še približno 10 minut.
6. Malo pred koncem kuhanja v ponev dodajte mesne kroglice – čufte in kuhajte še par minut.

Хранителна

Ogljikovi hidrati	22.59 g
Energija	259.93 kcal
Maščobe	5.84 g
Beljakovine	28.22 g

45 Мин

4 porcije