



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 5. 6. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Masové kuličky v zeleninové omáčce s bulgurem

URL článku: magazin/recepty/Masove-kulicky-v-zeleninove-omacce-s-bulgurem__s10007x19203.html

Tímto jídlem se zavděčíte dospělým i dětem, a není na něm vůbec nic složitého!



Maso si nejraději namelte doma nebo si nechte vybraný kousek namlít přímo u řezníka, kupované mleté maso bývá většinou **zbytečně tučné**. My jsme použili hovězí, můžete ale využít i **libové vepřové nebo krůtí**. Zeleninovou omáčku můžete také libovolně obměňovat, jako základ ale ponechejte kvalitní rajčatové

pyré.

Jako přílohu jsme zvolili méně tradiční bulgur, můžete ale kuličky podávat i s **těstovinami nebo rýží**. Bulgur se vyrábí z celozrnné pšenice, je proto bohatým **zdrojem vlákniny i některých vitaminů a minerálních látek**.

Suroviny

bulgur (v suchém stavu)	220 g
cibule	220 g
mrkev	220 g
celer bulva	150 g
česnek	25 g
rajčatové pyré	450 g
rajčatový protlak	50 g
olej řepkový	15 ml
libové mleté hovězí maso (například hovězí zadní)	360 g
vejce 1 ks	50 g
mléko polotučné	80 ml
pečivo celozrnné	40 g
vývar zeleninový	dle potřeby
sůl (cca polovina do kuliček a polovina do bulguru)	8 g
pepř, bobkový list, rozmarýn	

čerstvý tymián, čerstvá petrželová nať

Postup

Zeleninu očistíme a nakrájíme na libovolně velké kousky. Ve větším kastrolu osmahneme nejprve cibuli, poté přidáme nakrájenou mrkev, celer a na plátky nakrájené tři stroužky česneku. Až zelenina trochu zhnědne, přidáme koření a protlak a ještě chvíli opékáme. Podlijeme vývarem a přidáme rajčatové pyré. Vaříme na mírném plameni. Připravíme si masové kuličky. Celozrnné pečivo zalijeme mlékem a necháme nasáknout. Maso nameleme a přidáme k rozmočenému pečivu, přidáme vejce, sůl, pepř a tymián a ručně zpracujeme. Ze směsi tvarujeme malé kuličky a přidáme do omáčky. Dusíme pod pokličkou cca 45-60 minut. Omáčku dochutíme dle potřeby solí, pepřem a případně citronovou šťávou. Bulgur uvaříme dle návodu na obalu. Před podáváním posypeme čerstvou petrželkou.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jím
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	541,9	107,6	2167,5	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	33,1	6,6	132,6	-
sacharidy	g	68,5	13,6	274,1	-
z toho cukry	g	12	2,4	48	-
tuky	g	14,5	2,9	58	-

z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA) g		3,9	0,8	15,4	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA) g		0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina g		17,5	3,5	70	≥ 1,2 g/100 g
sůl g		3	0,6	12,1	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr g		0	0	0	≤ 3, 0 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím (hlavní jídlo).

Copyright © 2024

Víím, co jíím a pijí, o.p.s., www.vimcojim.cz