



Ingrediencie

- 1 kg Mletá morka, surová
- 10 g maslo
- 3 g bobkový list
- 15 g cesnak
- 1 g čierne korenie
- 5 g MAGGI Harmónia chuti
- 4 g olivový olej
- 220 g červené víno
- 3.8 g petržlen, čerstvý
- 1.2 g Korenie, rozmarín, sušené
- 2 g Korenie, tymián, sušené
- 5 g MAGGI Tekuté korenie
- 50 g strúhanka
- 1 väčšia vajce
- 100 g Bravčové mäso, mleté
- 1 vetvička petržlen, čerstvý
- 2 g soľ

Postup

1. Zo stehna odstráňte kosti a nakrájajte na veľké kusy.
2. Všetky ingrediencie na marinádu (víno, olej, Harmónia chuti, petržlen, rozmarín, sušený tymián, bobkový list) okrem cesnaku spoločne povaríme a necháme vychladnúť.
3. Pridajte nasekaný cesnak.
4. Potom pridajte mäso a nechajte 2 hodiny v chladničke. Po dvoch hodinách vyberte a osušte.
5. Mleté mäso zmiešame so strúhankou a vajcom. Dochutíme tekutým korením, soľou a korením. Osušené stehno potrieme plnkou, zvinieme a zviažeme niťou.
6. V hlbokoj panvici rozpustíme maslo, pridáme mäso a opekáme do zlatista 10–15 minút.
7. Pridáme precedenú marinádu a dusíme do mäkka asi 60 minút.
8. Podávajte teplé.

🕒 256

⊕ 7

sacharidy	7.67 g
energie	316.74 kcal
tuky	14.42 g
proteín	33.29 g