

## Doradca Smaku XII: Zapiekanka z mięsem i warzywami, odc. 13



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
1H



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>mięso wołowe z rosółu</b>	200 g
<b>cebula</b>	1/2 szt.
<b>marchewka ugotowana</b>	2 szt.
<b>pietruszka gotowana</b>	1 szt.
<b>seler korzeniowy gotowany</b>	1 szt.
<b>szpinak</b>	100 g
<b>pomidory suszone Smak</b>	10 szt.
<b>marynowany czosnek w oleju z ziołami Smak</b>	10 szt.
<b>jajka</b>	3 szt.
<b>tarta mozzarella</b>	1 szklanka
<b>śmietanka 12%</b>	100 ml
<b>masło</b>	1 łyżka
<b>kwaśna śmietana</b>	4 łyżki
<b>szczypiorek</b>	1 i 1/2 pęczka
<b>olej rzepakowy do smażenia</b>	

**Do smaku:**

**Papryka wędzona słodka mielona Prymat**

**gałka muskatołowa cała**

**Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat**

# SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

## **FARSZ:**

Szykujemy składniki rozpoczynając od szarpania pręgi wołowej. 2 marchewki oraz pietruszkę kroimy w plastry, a selera w grubszą kostkę. Cebulę kroimy w piórka, a suszone pomidory w paseczki. Na 3 łyżkach oleju rzepakowego i łyżce masła smażyjemy cebulę oraz 10 ząbków marynowanego z ziołami czosnku. Gdy cebula się zeszkli, dodajemy poszarpane mięso, marchewkę, pietruszkę oraz selera. Następnie dodajemy pokrojone w paseczki suszone pomidory i doprawiamy łyżką papryki wędzonej. Dodajemy 100 g szpinaku (2-3 garście). Całość mieszamy i krótko podsmażamy tak, aby szpinak nie stracił jędrności. Doprawiamy do smaku solą morską.

## **ZALEWA:**

W misce roztrzepujemy 3 jajka ze 100 ml śmietanki 12%, a następnie dodajemy pęczek posiekanego cienkiego szczypiorku i pół startej gałki muszkatołowej oraz parę szczypt soli morskiej. Po wymieszaniu masę wzbogacamy o szklankę startej mozzarelli i mieszamy raz jeszcze. Do naczynia do zapiekania, np. typu keksówka, wlewamy część masy jajecznej. Na nią układamy warzywa z mięsem i zalewamy resztą jajek. Pieczemy 30 minut w 180 stopniach z termoobiegiem. Zapiekanek serwujemy z kwaśną śmietaną posypaną posiekany szczypiorkiem.