

Klops mięsno-warzywno-pieczarkowy (dieta Dukana)



DOROTA61



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

mięso mielone
pieczarki
papryka czerwona
marchewka
cebula
jajko
otręby owsiane

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do pół kilograma mielonego mięsa indyka dodałam posiekaną cebulę, startą na tarce marchewkę, jajko, sól, pieprz, otręby owsiane, pokrojone pieczarki i paprykę czerwoną. Wszystko dokładnie wymieszałam i piekłam w naczyniu żaroodpornym przez 30 minut w 180 stopniach. Pyyyhaaaa!!!