

Mielone zraziki nadziewane porem i papryką



CZEKOLADKA_M



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki:

mięso mielone wołowo-wieprzowe	500 gramów
papryka czerwona	1 sztuka
zielona papryka	1 sztuka
por	1/2 sztuki
cebula	1 sztuka
czosnek ząbki	2 ząbki
jajko	1 sztuka
Bułka tarta klasyczna Prymat	2 łyżki
koncentrat pomidorowy	2 łyżki
ketchup pikantny	2 łyżki
sól	do smaku
pieprz	do smaku
Papryka ostra mielona Prymat	do smaku
mąka pszenna	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę obrać, posiekać i zeszklić na odrobinie oleju. Mięso urobić z jajkiem, bułką tartą, odrobiną soli i pieprzu oraz połową cebuli. Wyrobić zwartą masę.

Papryki oczyścić, pokroić w paseczki. Por dokładnie umyć, osuszyć i pokroić w półtalarki. Do pora dodać połowę pokrojonej papryki. Dusić na odrobinie oleju około 2 minuty. Dodać resztę cebuli, doprawić solą i pieprzem. Nabierać małą porcję mięsa, spłaszczać na dłoni i nakładać farsz. Zlepiać formując podłużne zrazy. Oprószyć delikatnie mąką i obsmażyć z obu stron na odrobinie oleju.

Zrazy zalać niewielką ilością wody. Doprawić solą, pieprzem i ostrą papryką. Dodać koncentrat pomidorowy wraz z keczupem i przeciśniętymi przez praskę ząbkami czosnku. Dusić około 15 minut na małym ogniu. Dodać pozostałą paprykę. Dusić chwilę.