

Napsal uživatel Pája  
Čtvrtek, 21 Srpen 2008 10:31

---

### Suroviny

800 g mletého masa  
4 lžíce strouhanky  
2 lžičky másla  
1 stroužek česneku  
340 g kousků ananasového dia kompotu  
½ cibule  
100 g rajčatového pyré  
2 lžíce rajského protlaku  
2 lžíce bílého vína  
1 lžíce sójové omáčky  
50 g sójových klíčků  
1 lžička vývaru (z kostky)  
citrónová šťáva  
tekuté sladidlo  
sůl  
pepř

### Postup

Mleté maso uhněteme se strouhankou, osolíme a opepříme. Tvarujeme malé kuličky, které opečeme na másle. Po opečení je vyjmeme a udržujeme v teple.

Kousky ananasu necháme okapat. Cibuli s česnekem oloupeme a jemně nasekáme. Ananas, cibuli a česnek, rajčatové pyré a protlak dáme do hrnce, smícháme s bílým vínem a sójovou omáčkou. Přidáme tekuté sladidlo, citrónovou šťávu a vývarem z kostky. Povaříme 10 – 15 minut a občas zamícháme.

Sójové klíčky ohřejeme v trošce vody a scedíme. Kuličky z mletého masa podáváme s ananasovou směsí a se sójovými klíčky.

Na osobu: 450 kalorií, 12 mg sacharidů