

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