

Mljeveno meso za doručak



 Simple

Zašto bi mljeveno meso bilo rezervirano samo za ručak i večeru? Bolonjez i sarma nisu jedini načini za uživanje u raznim vrstama mljevenog mesa. Donosimo vam tri nove ideje kako u svoj doručak uključiti dodatnih proteina u obliku mljevenog mesa!

Mesni muffini

1. Namastite kalupe za muffine s malo kokosovog ulja ili maslaca i zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva.
2. U svaki kalup stavite čajnu žličicu mljevenog mesa, male komadiće brokule i/ili crvene paprike, no možete staviti i bilo koje drugo povrće po izboru.
3. U svaki kalup stavite i po jedno izmučeno svježe jaje.
4. Stavite u pećnicu na 20 do 25 minuta dok se u potpunosti termički ne obradi. I ne morate sve pojesti odmah – odlični su i za sutrašnji doručak ostavite li ih u hladnjaku.

Enchilade s junetinom

1. U velikoj posudi pomiješajte 3 šalice brašna i žličicu soli.
2. U drugoj posudi razmutite jedan bjelanjak, jedno jaje, pola čaše hladne vode i žličicu octa.
3. Tanko isjecite maslac te ga pomiješajte s brašnom tako da dobijete mrvice. U sredini napravite udubljenje i u njega ulijte sve iz druge posude. Pomiješajte pjenjačom, a zatim umijesite tijesto rukama sve dok ne postane glatko. Zatim tijesto ostavite da odstoji jedan sat prije pripreme jela.
4. U međuvremenu isjeckajte glavicu luka i prodinstajte ga na ulju oko 3 minute na srednjoj vatri. Dodajte 300 grama mljevene RAVLIĆ junetine i dinstajte meso sve dok ne dobije tamniju boju. Maknite tavu s vatre i dodajte 2 žlice vinskog octa, 2 žličice mljevenog kima, sol, svježe mljeveni papar i žličicu šećera.
5. Zagrijte pećnicu na 200 stupnjeva, razvaljajte tijesto pa ga izrežite na 8 jednakih krugova. Na polovinu svakog kruga stavite po žlicu smjese te preklopite drugom polovinom. Rubove čvrsto preklopite i pritisnite vilicom.
6. Poredajte enchilade u podmazanu tepsiju, premažite ih odozgo uljem, izbockajte vilicom po površini te pecite 10 do 15 minuta.

Mesni omlet

1. Zagrijte kokosovo ulje ili maslac na tavi na srednje jakoj vatri.
2. Izmutite dva ili tri jajeta te napravite omlet – pecite na srednje jakoj vatri dok smjesa ne očvrсне. Maknite omlet s tave na tanjur.
3. Prepolovite omlet i u sredinu dodajte prethodno prepržene i začinjene mljevene RAVLIĆ govedine.