Čevapčiči

25. 10. 2021

Recept je vhodný pro: 2. fáze, 3. fáze

Hovězí maso je zdrojem plnohodnotných bílkovin a železa. Složkou hovězího masa je i kyselina linolová, která v lidském těle napomáhá vytvoření optimální rovnováhy mezi svalovou a tukovou hmotou. Nevynechávejte tedy kousek pořádné flákoty ani po ukončení dietního programu :-)

Co potřebujete (5 porcí):

- *hovězí maso 500 gramů*
- *olej olivový 1 lžička*
- *2 lžičky sušené cibule*
- *špetka červené papriky*
- *sůl*
- *pepř černý*
- *petržel hladkolistá*

Jak na to:

1. Libové hovězí maso umeleme nebo rozmixujeme.

2. Vmícháme do něj olej, sušenou cibuli, koření a nasekanou petrželku.

3. Rukama namočenýma ve studené vodě vytvarujeme menší válečky, potřeme je olivovým olejem a upečeme v troubě vyhřáté na 180 stupňů zhruba 30 minut.

4. Hotové čevapčiči servírujeme s dijonskou hořčicí, zeleninovým salátem a vařeným bramborem.