

Pieczeń rzymska

Przepis: Karolina Remiasz-Konefał, mama Piotra (DILV + PLE)

Składniki:

- 1/2 kg surowego chudego mięsa, np. z piersi kurczaka, indyka lub schabu
- Rozgnieciony ząbek czosnku
- Lekko podsmażona na oleju MCT siekana cebulka dymka
- Przyprawy według uznania: sól, pieprz, papryka słodka mielona, kolendra, majeranek, cząber, kulki zielonego pieprzu

Przygotowanie:

Zmiel mięso. Dodaj pozostałe składniki, wymieszaj i wyrób na gładką masę jak na kotlety mielone. Przełóż masę do foremki keksówki lub jednorazowej foliowej foremki pieczeniowej. Piecz przez godzinę w piekarniku nagrzanym do temp. 180 stopni C. Pieczeń można podawać na zimno jako dodatek do pieczywa lub na ciepło jako danie obiadowe.