



Полнети болоњезе ТИКВИЧКИ

Состојки

- 2 кг тиквички
- 500 гр мелено месо
- 200 гр кромид
- 0.33 лук
- 30 гр MAGGI идеја за Болоњезе сос

Упатство

1. Пропржете ситно исечкан лук и кромид, додадете мелено месо и Maggi идеја за Болоњезе измешана во 300 мл. ладна вода.
2. Исечете ги тиквичките на половина и со лажица извадете ги средините. Наполнете ги со претходно подготвената смеса и наредете ги во тава. Потоа прелијте ги со масло и уште еднаш со Maggi идеја за Болоњезе измешана во 0.5 л. вода.
3. Печете во рерна 90 минути на 200 степени.

110 Мин

4 делови

| | |
|--------------|-------------|
| Јаглехидрати | 20.3 g |
| Енергија | 276.62 kcal |
| Масти | 5.8 g |
| Протеини | 41.59 g |