

# Tekvicová panvička s mletým mäsom

Počet porcií: 4

Príprava: 5 min

Varenie: 20-40 min



## Postup:

1. Petržlen umyjeme a nastrúhame nahrubo.
2. Vo woku zohrejeme na strednom plameni ghee. Pridáme mleté mäso a nastrúhaný petržlen. Opekáme, kým sa mäso zatiahne z každej strany - cca 5 min. Zmes osolíme a pridáme rozmarín.
3. Panvičku prikryjeme a necháme dusiť 5-10 min.
4. Medzitým ošúpeme a nakrájame na menšie kocky maslovú tekvicu. Budeme potrebovať tak 1/2 zo strednej tekvice.
5. Kocky tekvice prihodíme k zmesi. Chvíľku opečieme (1-2 min), zalejeme plechovkou kokosového mlieka a necháme dusiť cca 15 min. Občasne premiešame.
6. Medzitým si pripravíme tmavozelenú listovú zeleninu. Tvrdšie listy necháme na panvičke 2 min. Jemnučké listy stačí pridať až po odstavení zo zdroja tepla a len premiešať.

Moje tipy a detailný postup nájdeš na webe:

[Tekvicová panvička s mletým mäsom](#)

## Ingrediencie:

- 1 PL prepusteného masla (ghee)
- 500g mletého morčacieho
- 1 väčší koreň petržľenu
- 4 hrnčeky maslovej tekvice nakrájanej na kocky
- 1PL rozmarínu
- 1 plechovka kokosového mlieka
- 8-10 hrnčekov tmavozelených listov kelu/cvikly/ kalerábu, či ružičiek brokolice
- soľ

## Moje vychytávky:

---

---

---

---