

Buča z mletim mesom



Foto: Norbert Tutschek

Priprava:

Za **pripravo buče z mletim mesom**, najprej blanširamo paradižnike, jih olupimo, razčetravimo, odstranimo semena in narežemo na majhne koščke.

Na maslu prepražimo čebulo in dodamo papriko, kose buče in česen ter prvtako nekaj časa pražimo.

V dodatni ponvi, na nekaj žlicah olivnega olja prepražimo mleto meso. Pražimo ga tako dolgo, da postane grudasto.

Pomešamo paradižnike, čebulo, papriko, česen in mleto meso in zalijemo z juho ter kuhamo ca. 20 minut.

K buči z mletim mesom se zelo dobro prilegajo široki rezanci.

Nasvet:

Če želite recept za bučo z mletim mesom narediti še bolj hranljiv, jedi lahko primešate klobasice, ki ste jih skuhali ločeno ali pa jih skoraj gotove primešajte in kuhajte še nekaj minut.

Čas priprave: 15 do 30 min
Težavnost: Ljubiteljski kuhar
Vrsta menija: glavna jed
Regija: Avstrija
Lastnosti: ugodna kuhinja ,
nizkokalorično

Sestavine za 4 porcije:

- 2 jedilni žlici masla
- 1 čebula (drobno sesekljana)
- 400 g paprike (zelene in rdeče)
- 250 g buče (olupljene in narezane na majhne kose)
- 2 stroka česna (drobno nasekljana)
- 300 g paradižnika (olupljenega in očiščenega semen, lahko tudi iz pločevinke)
- 250 ml juhe (gotove ali hitro pripravljene iz jušne kocke)
- sol
- 200 g mletega mesa