



# ZAPIEKANKA (SHEPHERD'S PIE)

*z jagnięciny/wołowiny i batatów*

90 MINUT

4

Z MIĘSEM

ŚREDNIE

## SKŁADNIKI

500 g mięsa mielonego (wołowego, jagnięcego lub mix)  
1 cebula  
2 marchewki  
2-3 łyżki koncentratu pomidorowego  
2 łyżki oliwy z oliwek  
1 łyżeczka harissy Jasmeen  
1 łyżka sosu sojowego  
1 łyżeczka kuminu  
½ łyżeczki tartej gałki muszkatowej  
sól i pieprz do smaku  
200 ml wody lub bulionu  
około 1 kg batatów  
50 g masła  
⅓ szklanki mleka

## ZAPIEKANKA Z JAGNIĘCINY/WOŁOWINY I BATATÓW (SHEPHERD'S PIE)

### TRADYCYJNA ZAPIEKANKA W ORIENTALNYM STYLU

Rozgrzewająca, pożywna i pyszna zapiekanka, to idealny pomysł na obiad dla wielu osób. Ten przepis jest nie tylko łatwy w przyrządzeniu, ale również zachwyci Waszych gości doskonałym smakiem. Nasza zapiekanka to orientalna wariacja na temat tradycyjnej zapiekanki pasterskiej (tzw. shepherd's pie), która składa się z jagnięcego lub wołowego mięsa przykrytego batatami. Jej największym wyróżnikiem jest aromat bliskowschodnich przypraw oraz wyjątkowy, pikantny smak, uzyskany dzięki paście harissa Jasmeen, stworzonej na bazie papryki chili i czosnku.

### PRZEPIS NA ZAPIEKANKĘ Z JAGNIĘCINY/WOŁOWINY I BATATÓW (SHEPHERD'S PIE)



Składniki:

500 g mięsa mielonego (wołowego, jagnięcego lub mix)

1 cebula

2 marchewki

2-3 łyżki koncentratu pomidorowego

2 łyżki oliwy z oliwek

1 łyżeczka harissy Jasmeen

1 łyżka sosu sojowego

½ łyżeczki tartej gałki muszkatołowej, 1 łyżeczka kuminu

sól i pieprz do smaku

200 ml wody lub bulionu

około 1 kg batatów

50 g masła

⅓ szklanki mleka

Przygotowanie:

Bataty obieramy, kroimy na mniejsze kawałki, a następnie gotujemy w osolonej wodzie z dodatkiem mleka. Mięso podsmażamy na oliwie z oliwek, następnie dodajemy kumin, gałkę muszkatołową, pokrojoną w kostkę cebulę, harisę, koncentrat pomidorowy, startą marchewkę. Całość gotujemy na małym ogniu przez 15-20 minut. Następnie przekładamy mięso do naczynia żaroodpornego. Bataty przy pomocy tłuczka do ziemniaków wraz z masłem rozgniatamy na gładkie i puszyste puree, które wykładamy na mięso. Całość pieczemy 40-45 minut w 190 stopniach.

## Inne przepisy z wykorzystaniem harissy:

[Bowl z grillowanymi warzywami i różaną harisą](#)

[Jajka z harisą posypane dukkah](#)

[Krem z soczewicy z harisą i labneh](#)

**Po więcej inspiracji zapraszamy także na nasze profile na:**

[Facebooku](#), [Instagramie](#) oraz [YouTubie!](#)

← zobacz wcześniejszy przepis



**POLITYKA PRYWATNOŚCI**

**LEVANT.PL**

**SKLEP.SMACZNEGO.PL**