

# Hašé z hovězího masa



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 40min , Porce: 4

**1129** kalorií , **0 g** cukrů , **71 g** tuků , **73 g** bílkovin

**Autor:** Jozef

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/hase-z-hoveziho-masa>

## Příprava

Z masti a múky pripravíme bledú zápražku, ktorú zalejeme vývarom z hovädzieho mäsa, a povaríme na polohustú kašu. Pridáme zomleté hovädzie mäso, nadrobno nakrájanú zelenú petržlenovú vňať a vajce, krátko podusíme. Podávame so zemiakmi alebo varenou ryžou a so zeleninou.



### Tip k receptu

Za mladých študentských čias bolo hašé z chlebom jedno z jedál podávaných na raňajkách.

## Ingredience

- ✓ 500 g hovězího vařeného masa
- ✓ 20 g sádla
- ✓ 20 g hladké mouky
- ✓ 150 ml hovězího vývaru
- ✓ 1 lžíce zelené petrželové natě
- ✓ 1 vejce
- ✓ troška mletého pepře
- ✓ sůl podle potřeby

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Klasika, Rodina, Předkrm, Hlavní chod