

# Horalkyna telecí kýta



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 0min  
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 4

**996** kalorií , **2 g** cukrů , **79 g** tuků , **16 g** bílkovin

**Autor:** Jozef

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/horalkyna-teleci-kyta>

## Příprava

Do umytého telečieho stehna urobíme nožom otvory, do ktorých zasunieme polovičky vlašských orechov. Posolíme a na oleji z oboch strán opečieme. Okoreníme, pridáme maslo, postrúhanu citrónovú kôru a prikryté udusíme. Keď je mäso makké, vyberieme ho zo šťavy, zaprášime ju múkou, zalejeme vývarom a dobre povarime. Po precedení pridáme smotanu a zvyšok jemne postrúhaných orechov. Mäso nakrájame na plátky, kladieme na tanier, prelejeme omáčkou a ozdobíme kúskami citróna a brusnicovým kompótom.



### Tip k receptu

Podávame z maslovými haluškami. Pri neslanej diéte z dvojnásobnou dávkou brusnicového kompótu.

## Ingredience

- ✓ 600 g telecího kýty
- ✓ 50 ml olivového oleje
- ✓ 50 g másla
- ✓ 120 ml zakysané smetany
- ✓ 200 g brusinkového kompótu
- ✓ 30 g hladké mouky
- ✓ 60 g loupaných vlašských ořechu
- ✓ troška mletého pepře
- ✓ 1 bobkový list
- ✓ lžička soli
- ✓ 1 citrón

## Kategorie

Výjimečný den, Slovenská, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Něco extra, Labužník, Hlavní chod