

# Hovězí kliška na hořčici



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 1h 30min  
Celkový čas: 1h 40min , Porce: 3

318 kalorií , 2 g cukrů , 28 g tuků , 4 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-klizka-na-horcici>

## Příprava

Cibuli oloupeme a nakrájíme na hrubo. Klišku nakrájíme na plátky nebo na kousky. Na rozehřátém oleji orestujeme maso a cibuli a poté osolíme. Podlijeme vodou, přidáme česnek a plnotučnou hořčici. Za občasného zamíchání a podlévání dusíme dokud maso není měkké. Ve studené vodě rozmícháme hrubozrnnou hořčici, kečup, škrob a sójovou omáčku. Rozmíchanou směs přidáme k masu a krátce povaříme. Podáváme s vařenými těstovinami.

## Ingredience

- ✓ 300 g hovězí klišky
- ✓ 1 menší cibule
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 1 lžička plnotučné hořčice
- ✓ 1 - 2 lžičky hrubozrnné hořčice
- ✓ sůl
- ✓ 200 ml vody
- ✓ 2 lžičky sladkého kečupu
- ✓ 2 lžičky kukuřičného škrobu
- ✓ 1 lžička sójové omáčky

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

