

Hovězí kostky se žampióny a mrkví



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 20min
Celkový čas: 1h 40min , Porce: 4

1354 kalorií , **0 g** cukrů , **105 g** tuků , **73 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-kostky-se-zampiony-a-mrkvi>

Příprava

Cibuli nakrájenou na drobno usmažíme do růžova. Přidáme maso a dusíme ve vlastní šťávě. Poté osolíme, opeříme, podlijeme vodou a dusíme do měkka. Přidáme mrkev nakrájenou na kostičky, žampióny na plátky a dusíme ještě asi 10 minut. Ve studené vodě rozmícháme hořčici, sójovou omáčku a mouku a přidáme k masu. Chvilí provaříme, dochutíme solí a odstavíme.

Ingredience

- 400 g hovězího zadního
- 2 střední cibule
- 1 lžička soli
- 1/4 lžičky pepře
- 4-5 lžic slunečnicového oleje
- 200 g žampionů
- 1 střední mrkev
- 1 lžička plnotučné hořčice
- 1 lžička sójové omáčky
- 2-3 lžíce hladké mouky

Kategorie

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

