

# Hovězí maso dušené se sójou



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 10min  
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 4

1179 kalorií , 0 g cukrů , 60 g tuků , 93 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-maso-dusene-se-sojou>

## Příprava

Oloupeme a nakrájíme na drobno cibuli, kterou usmažíme na sádle do červena. Přidáme hovězí maso nakrájené na kostky, česnek nakrájený na plátky, zamícháme a přiklopíme pokličkou. Dusíme nejprve bez podlévání až do vydušení na tuk. Potom přidáme oloupané cibulky, gulášové koření a vodou spařené sójové kostky. Podlijeme vodou a dusíme do změknutí masa. Dochutíme solí a pepřem. Podle potřeby a chuti šťávu zahustíme.



## Ingredience

- ✓ 60 dkg hovězího zadního masa
- ✓ 3 - 5 stroužků česneku
- ✓ 2 lžíce sádla
- ✓ 1 hrnek malých cibulek
- ✓ 2 velké cibule
- ✓ 3 lžičky gulášového koření
- ✓ 1 balení sójových kostek

## Kategorie

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