

Hovězí maso s ananasem a cuketami



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 1h 20min
Celkový čas: 1h 50min , Porce: 3

523 kalorií , **0 g** cukrů , **40 g** tuků , **41 g** bílkovin

Autor: Kantarina

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-maso-s-ananasem-a-cuketami>

Příprava

Cukety nakrájíme na plátky, maso na nudličky, ananas na kousky. Na trošce oleje orestujeme osolené a opepřené maso a pak vyjmeme. Do pánve dáme cukety a ananas, přidáme sójovku, rajský protlak, zalijeme půl deci vody a šťávou z ananasu. Podusíme do změknutí cukety, pak vrátíme maso a ještě chvilku dusíme. Do připraveného masa zamícháme nakrájenou čerstvou mrkev.

Ingredience

- ✓ 300 g hovězího masa
- ✓ 1 malá konzerva ananasu
- ✓ 2 ks menších cuket
- ✓ 3 lžičky rajčatového protlaku
- ✓ 1 lžička sojové omáčky
- ✓ 1 ks mrkve
- ✓ sůl dle chuti
- ✓ pepř dle chuti
- ✓ olej na smažení

Kategorie

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

