

Hovězí maso s brokolicí a žampiony



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

2173 kalorií , **4 g** cukrů , **73 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-maso-s-brokolici-a-zampiony>

Příprava

Maso omyjeme, osušíme a nakrájíme na malé kostky. Poté jej osolíme a opeříme a na oleji prudce osmahneme. Jakmile nám začne zlátnout, podlijeme maso vodou. Dusíme, dokud maso nezačne měknout. V případě potřeby dále podléváme vodou. Jakmile maso měkne, přidáme brokolici a chvíli dusíme. Mezitím si na pánvičce, na másle orestujeme žampiony a přidáme je k masu s brokolicí. Přibližně 5 minut povaříme a zalijeme smetanou, kterou jen krátce povaříme.

▣ Tip k receptu

Jako příloha se hodí rýže, nebo opečené brambory s provensálským kořením



Ingredience

- 500 g hovězího masa
- 150 g žampionů
- 200 g brokolice
- 200 ml smetany ke šlehání
- špetka soli
- špetka pepře
- 3 lžíce oleje
- 2 lžíce másla

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Rodina, Hlavní chod