

Hovězí na protlaku s česnekem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 10min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 8

548 kalorií , 2 g cukrů , 2 g tuků , 15 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-na-protlaku-s-cesnekem>

Příprava

Maso omyjeme a nakrájíme na kostky. Na sádle v tlakovém hrnci usmažíme oloupané a na drobno nakrájené cibule do růžova. Zасыпeme jí paprikou, zamícháme a vmícháme kostky masa. Ihned zalijeme vodou a přidáme sůl, kmín, pepř, protlak a česnek. Promícháme, hrnec uzavřeme a dusíme asi 60 minut - do změknutí masa. Poté přidáme bujón, sojovou a worčestrovou omáčku a po promíchání dosolíme. Omáčku zahustíme hladkou moukou rozmíchanou ve studené vodě. Hovězí na protlaku s česnekem podáváme s knedlíkem a maso posypeme syrovou cibulí nakrájenou na půlkolečka.

Ingredience

- ✓ 750 g hovězí klíčky
- ✓ 2 velké cibule
- ✓ 2 lžíce sádla nebo oleje
- ✓ 2 lžičky mleté papriky
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1/4 lžičky mletého kmínu
- ✓ 1/2 lžičky mletého černého pepře
- ✓ 1 malá konzerva rajčatového protlaku
- ✓ 10 velkých stroužků česneku
- ✓ 1 lžíce sojové omáčky
- ✓ 1 lžíce worčestrové omáčky
- ✓ 1 kostku bujónu
- ✓ 2 - 3 lžíce hladké mouky

Kategorie

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



