

Hovězí pečeně se zeleninou



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 1h 10min
Celkový čas: 1h 40min , Porce: 4

400 kalorií , 0 g cukrů , 35 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-pecene-se-zeleninou>

Příprava

Špalíček hovězího masa z kýty osolíme, potřeme olejem a na pánvi ze všech stran opečeme. Poté maso přeložíme na dvojitý alobal, který předtím potřeme olejem. Přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, kuličky nového koření, kuličky černého pepře, lžičku šalvěje a tymiánu. Maso pečlivě do alobalu zabalíme a vložíme do pekáčku a pečeme do měkka. V hrnci opečeme na trošce oleje na proužky nakrájené papriky a nasekaný stroužek česneku, posypeme hladkou moukou, vmícháme rajský protlak, zalijeme šťávou z pečeně, podle potřeby vodou a povaříme. Do omáčky vložíme spařená oloupaná rajčata, osolíme, opepříme. Vložíme na plátky nakrájené maso a povaříme.

Ingredience

- ✓ 500 g hovězí kýty
- ✓ 1 cibuli
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 2 kuličky nového koření
- ✓ 10 kuliček černého pepře
- ✓ 1 lžičku šalvěje
- ✓ 1 lžičku tymiánu
- ✓ 2 papriky
- ✓ 100 g rajčatového protlaku
- ✓ 4 rajčata
- ✓ 1 lžíci hladké mouky
- ✓ 1 šálek zeleninového vývaru
- ✓ 5 lžic olivového oleje
- ✓ sůl
- ✓ pepř

Kategorie

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