

Hovězí plátky s celerem a jablkem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 1h 25min
Celkový čas: 1h 40min , Porce: 2

191 kalorií , **0 g** cukrů , **15 g** tuků , **2 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-platky-s-celerem-a-jablkem>

Příprava

Plátky hovězího masa dobře naklepeme, osolíme a opepříme. Do kastrolu dáme mírně zahřát olej, na který vložíme hovězí plátky a ihned je přiklopíme poklicí. Velmi zvolna dusíme asi 10 minut, než maso pustí šťávu a poté obrátíme. Dusíme do vydušení a teprve potom podlijeme vodou. Až jsou plátky masa skoro měkké, tak přidáme nastrohaný celer a jablko, které dusíme ještě asi 10 minut. V troše studené vody rozmícháme hořčici, škrob a přilijeme k masu. Krátce povaříme a odstavíme. Hovězí plátky podáváme s bramborovým knedlíkem.

Ingredience

- 2 plátky předního nebo zadního hovězího masa
- necelá lžička soli
- mletý černý pepř
- 1 malé jablko
- 2 lžíce nastrohaného celeru
- 1 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžička plnotučné hořčice
- 1 lžíce kukuřičného škrobu

Kategorie

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

