

Hovězí plátky z tlakáče



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

1032 kalorií , **3 g** cukrů , **58 g** tuků , **17 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-platky-z-tlakace>

Příprava

Maso nakrájíme na plátky, osolíme, opepříme a dobře obalíme v hladké mouce. V tlakovém hrnci rozehejeme olej a plátky masa na něm dozlatova opečeme. Potom je pokapeme sójovou omáčkou a zalijeme vodou tak, aby byly jen mírně potopené. Uvedeme do varu, zamícháme a hrnec uzavřeme. Dusíme do změknutí masa, dle potřeby podlijeme vodou. Na závěr dušení musí být šťáva hustá. Podáváme s bramborovou kaší.

Ingredience

- ✓ 4 plátky předního nebo zadního hovězího masa
- ✓ sůl
- ✓ mletý černý pepř
- ✓ 4 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ hladká mouka na obalení
- ✓ 1 lžička tmavé sójové omáčky

Kategorie

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

