

Hovězí pro děti a dietáře



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 2h 0min
Celkový čas: 2h 5min , Porce: 6

805 kalorií , 0 g cukrů , 60 g tuků , 70 g bílkovin

Autor: Petra

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-pro-deti-a-dietare>

Příprava

Hovězí maso omyjeme, odblaníme a odstraníme tučné části. Nakrájíme je na menší kousky, aby bylo dříve měkké a vložíme do tlakového hrnce společně cca 2l vody, kostkou bujónu, troškou soli a pepřem (moc to ale se solením a pepřením nepřeháním, protože maso se dá vždy dochutit na talíři pro děti by se pak buď nemělo solit a pepřit vůbec). Vaříme asi 1 hodinu a pak maso přendáme do zapékací misky s troškou vývaru a oleje a pečeme další hodinu v předehřáté troubě na vyšší teplotu, dokud maso úplně nezměkne.



Ingredience

- ✓ 500 g libového hovězího
- ✓ sůl
- ✓ pepř (nemusí být)
- ✓ 1 kostka hovězího bujónu (nemusí být)
- ✓ 2 lžíce rostlinného oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Jídlo na každý den, Děti do 5 let, Hlavní chod