

Hovězí roláda se surimi tyčinkami



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 4

917 kalorií , 3 g cukrů , 44 g tuků , 18 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-rolada-se-surimi-tycinkami>

Příprava

Plátky masa naklepeme, osolíme, opeříme a pokapeme sojovou omáčkou. Poklademe surimi tyčinkami a kapií nakrájenou na proužky. Poté stočíme do rolády a zpevníme nití. Na rozehřátém oleji rolády opečeme ze všech stran, podlijeme vodou a udusíme do měkka. Rolády vyjmeme, zbavíme nití a nakrájíme. Omáčku zahustíme hladkou moukou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme. Nakonec vmícháme smetanu. Podáváme s houskovým knedlíkem.



Tip k receptu

Dala jsem žlutou, zelenou a červenou kapii.



Ingredience

- ✓ 2 větší plátky hovězího masa
- ✓ 4 kusy surimi tyčinek
- ✓ kapie
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 2 lžičky tmavé sójové omáčky
- ✓ hladká mouka
- ✓ 250 ml smetany ke šlehání
- ✓ 3 lžíce slunečnicového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod