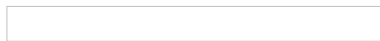


# Hovězí s brokolicí na víně



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 50min , Porce: 4

**3001** kalorií , **7 g** cukrů , **220 g** tuků , **247 g** bílkovin

**Autor:**

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/hovezi-s-brokolici-na-vine>

## Příprava

Maso nakrájíme na plátky a lehce naklepeme. Lžic oleje, citrónovou šťávu a sojovou omáčku smícháme, a do směsi naložíme maso. V chladu necháme odležet nejlépe do druhého dne. Na oleji roštěnky zprudka osmahneme, osolíme, opepříme, v pekáčku v troubě pečeme při 150°C 2-12 min. Ve výpeku z masa orestujeme nakrájenou zeleninu, přidáme víno s protlakem a krátce podusíme doměkka, ochutíme worchesterovou omáčkou a solí a vložíme maso. Podáváme s rýží.

## Ingredience

- 800 g vysoké roštěné
- 7 lžic oleje
- 250 g brokolice
- 120 g pórku na kolečka
- 1 paprika na nudličky
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- lžíce sojové omáčky
- 1 lžíce drceného pepře
- 200 ml červeného vína
- lžička citronové šťávy
- 1/2 lžičky Worcesterové omáčky
- sůl

## Kategorie

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