

# Hovězí s dušenou zeleninou



Obtížnost:

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

2127 kalorií , 4 g cukrů , 119 g tuků , 169 g bílkovin

Autor: katka16031

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-s-dusenou-zeleninou>

## Příprava

Brambory oloupeme, omyjeme, nakrájíme na špalíčky a na pánvi s trochou másla asi 10 minut opékáme. Mezitím okrájíme a opereme celer a nasekáme ho na kostičky. Očištěnou cuketu rozkrájíme na větší kousky. Cibuli oloupeme a nakrájíme na proužky. Zeleninu přidáme k bramborám, osolíme, opeříme a asi 5 minut podusíme. Na další suché pánvi orestujeme hořčičná semínka a odložíme do mističky. Hovězí maso nařežeme na proužky. Na pánvi rozežřejeme zbytek tuku a za stálého obracení maso asi 3 minuty opékáme. Rajčata přepůlíme, zakysanou smetanu, hořčici a Solamyl utřeme dohladka. Maso a rajčata přidáme do pánve k zelenině, vmícháme smetanovou hořčici a necháme přejít varem.

## Ingredience

- ✓ 500 g hovězí roštěnky
- ✓ 500 g brambor
- ✓ 4 lžíce másla
- ✓ 150 g celeru
- ✓ 200 g cukety
- ✓ 1 cibule
- ✓ špetka pepře
- ✓ trocha soli
- ✓ 1 lžíce hořčičného semínka
- ✓ 6 rajčat
- ✓ 150 ml zakysané smetany
- ✓ 1 lžíce plnotučné hořčice
- ✓ 1 lžička Solamylu

## Kategorie

Obyčejný den, Slovenská, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Jídlo na každý den, Zkušený kuchař, Hlavní chod