

# Hovězí v žampiónech s brokolicí



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 1h 30min  
Celkový čas: 1h 40min , Porce: 2

908 kalorií , 0 g cukrů , 29 g tuků , 6 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-v-zampionech-s-brokolicí>

## Příprava

Cibuli oloupeme, nakrájíme na drobno a usmažíme do růžova. Přidáme maso, které jsme si mezitím nakrájeli na menší kousky, promícháme a přiklopíme poklicí. Necháme chvíli vydusit a poté maso osolíme, opepříme a podlijeme vodou. Za občasného míchání a podlévání dusíme maso téměř do měkka. Poté přidáme žampióny nakrájené na menší kousky a dusíme ještě asi 15 minut. Následně přidáme na kousičky rozebranou brokolici a na hrubo nastrouhanou mrkev. Nakonec zahustíme hladkou moukou rozmíchanou ve studené vodě. Necháme projít varem a podle potřeb dochutíme solí nebo bujónem.



## Ingredience

- ✓ 200 g hovězího masa (přední)
- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 1 menší cibule
- ✓ 200 g žampiónů
- ✓ 1/2 menší brokolice
- ✓ 2 lžíce nastrouhané mrkve
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ špetka pepř
- ✓ 1 lžička hladké mouky

## Kategorie

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