

Hovězí závitky s rukolou a pršutem



Obtížnost:

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

294 kalorií , 1 g cukrů , 1 g tuků , 8 g bílkovin

Autor: Petra

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-zavitky-s-rukolou-a-prsutem>

Příprava

Maso omyjeme, osušíme a nasolíme a popeříme z obou stran. Pak z jedné strany pomazeme hořčicí. Nachystáme si plátek sušené šunky nebo pršutu a zabalíme do něj rukolu. Takovýto hotový zámotek vložíme do roštěnky a opět zamotáme. Celou roštěnku poté omotáme nití, aby se nám nerozvinula, a obalíme v hladké mouce. Na rozpáleném oleji pak roštěnku zprudka orestujeme a zalijeme bujónem. Dusíme do měkka. Omáčku potom můžeme zahustit a polít s ní roštěnku. Pokud chceme ale spíše sušší maso, dáme ještě roštěnku na chvíli zapéci a podáváme je s hranolkama a tatarkou.



Tip k receptu

Pokud dáme raději přednost pikantnější chuti, určitě můžeme ještě použít jiné druhy koření, například směsi koření na steak, které použijeme na vnitřní stranu roštěnky. Určitě jej ale nepoužívejte, pokud jste potřeli maso pikantnější hořčicí. Rovněž nezapomínejte být opatrní se solí, protože pršut je sám o sobě velice slaný a pokrm byste měli přesolený.

Ingredience

- ✓ 4 větší plátky hovězí roštěné
- ✓ 1 balení rukoly
- ✓ 4 plátky pršutu nebo jiné sušené šunky
- ✓ 0,5 l hovězího bujónu
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ 5 lžic hladké mouky
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ hořčice z celých semen (a l'ancienne od Maille)

Kategorie

Výjimečný den, Italská, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Něco extra, Labužník, Hlavní chod

