

Hovězí závitky se šunkou a mrkví



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

390 kalorií , **0 g** cukrů , **24 g** tuků , **43 g** bílkovin

Autor: planeta

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-zavitky-se-sunkou-a-mrkvi>

Příprava

Z kvalitní vyztáhlé hovězí roštěné připravíme 2 plátky, které rozklepeme, lehce osolíme, nepatrně opepříme a posypeme provensálským kořením. Na každý plátek masa položíme plátek šunky a čtvrtku podélně rozříznuté mrkve. Maso i s náplní stočíme do roličky a znovu ochutíme provensálským kořením. Do napařovací misky nalijeme trochu vody tak, aby hladina byla těsně pod úrovní napařovacího dílu. Přidáme oba závitky a zakápneme olivovým olejem. Připravujeme v misce s nasazenou poklicí v mikrovlnné troubě cca 5 minut při 500 W.



Ingredience

- 150 g hovězí roštěnky
- 2 plátky šunky
- 1 mrkev
- špetka provensálského koření
- špetka soli
- troška pepře
- 1/2 lžice olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Maso, Rychlovka, Štíhlá slečna, Hlavní chod