

Jehněčí kýta na fazolce



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

466 kalorií , 0 g cukrů , 30 g tuků , 4 g bílkovin

Autor: janulkam

Odkaz: <https://srecepty.cz/jehneci-kyta-na-fazolce>

Příprava

Maso naporcujeme. Pepř smícháme s přetlačeným česnekem a směsí potřeme maso. Pak prudce opečeme z obou stran na oleji. Podlijeme vodou a dusíme do poloměkka. Přidáme nakrájená rajčata a udusíme doměkka. Na troše oleje osmažíme mouku, zalijeme smetanou a rozmícháme, přidáme fazolové lusky a za stálého míchání povaříme. Osolíme, ochutíme octem, cukrem a ještě krátce přehřejeme. Rozdělíme na talíře a podáváme s kýtou. Dozdobíme petrželkou.

Ingredience

- ✓ 600 g jehněčí kýty
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 2 ks rajčat
- ✓ 200 g fazolky (zelené fazolové lusky)
- ✓ 1,5 dcl smetany
- ✓ 1 lžice hladké mouky
- ✓ 1 špetka soli
- ✓ 1 špetka pepře
- ✓ 4 lžice rostlinného oleje
- ✓ ocet
- ✓ cukr krystal

Kategorie

Velikonoce, Celoročně, Finančně nenáročné,
Maso, Jídlo na každý den, Hlavní chod