

Koprová omáčka s netradičním Free style



Obtížnost: ○○○○○

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 6

2679 kalorií , **1 g** cukrů , **38 g** tuků , **25 g** bílkovin

Autor: Anna

Odkaz: <https://srecepty.cz/koprova-omacka-s-netradicnim-free-style>

Příprava

Hovězí maso umyjeme, ve větším hrnci zalijeme vodou, přidáme celý pepř, bobkový list a vaříme asi 40 minut. Přidáme očištěnou mrkev, petržel, celer, cibuli, česnek a svazeček petrželové natě. Vaříme, dokud není hovězí maso měkké. Maso vyjmeme a odložíme na teplé místo, z vývaru odlijeme půl litru, který použijeme k přípravě koprové omáčky. Zbytek vývaru a zeleninu můžeme použít k přípravě polévky. Hovězí maso s vývarem si můžeme připravit i den předem. V hrnci rozpustíme máslo, přidáme mouku a připravíme světlou záasmažku, kterou zalijeme mlékem a metličkou dobře promícháme, aby se nevytvořily hrudky. Přilijeme hovězí vývar, přimícháme a vaříme asi 20 minut. Přilijeme smetanu, dochutíme cukrem, solí, a citronovou šťávou. Kopr umyjeme, najemno nasekáme, přidáme do omáčky a už jen krátce povaříme. Hovězí maso nakrájíme na větší kostky a dáme prohřát do omáčky. Jídlo podáváme s pyramidkou protlačených brambor s čerstvým koprem, prokládaných free style kolečky s RACIO free style s příchutí kopru a smetany.

Ingredience

- 500 g hovězí maso
- 2 balení pufovaný chlebiček celozrnný
- 50 cl hovězí vývar
- 150 ml mléko
- 250 ml smetana
- 3 ks mrkev
- 2 ks petrželová nať
- 1/4 ks celer
- 1 ks cibule
- 1 stroužek česnek
- 1 svazek kopr
- 1 ks petrželová nať
- 3 lžíce máslo
- 4 lžíce hladká mouka
- 2 lžička cukr krystal
- 2 lžička citronová šťáva
- 2 ks bobkový list
- 900 g brambory
- 1 špetka sůl

Kategorie

Štíhlá slečna, Hlavní chod

▣ **Tip k receptu**

Jednoduchá koprová omáčka v odlehčeném pojetí. Maso si můžete připravit předem a omáčku pak máte hotovou raz dva.

