

# 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 zasmažku, 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 citrónovou 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 koprů 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 citrónová 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.

