

Lišková omáčka s plátky roštěné



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 1h 30min
Celkový čas: 2h 0min , Porce: 4

1091 kalorií , **4 g** cukrů , **4 g** tuků , **26 g** bílkovin

Autor: Petra

Odkaz: <https://srecepty.cz/liskova-omacka-s-platky-rostene>

Příprava

Roštěnky si omyjeme a zbavíme tučných částí a blanek. Z obou stran je nasolíme a opepříme, namažeme hořčicí (já používám pikantnější hořčici, buď dijonskou nebo à l'ancienne značky Maille, ale klidně můžeme použít i obyčejnou) a obalíme v hladké mouce. Houby si načistíme a nakrájíme na menší kousky. Rozehřejeme si sádlo a maso zprudka orestujeme. Ve výpeku pak ještě orestujeme lišky, přidáme maso a podlijeme vodou. Vše dusíme, dokud nejsou roštěnky měkké. Pak maso vyjmeme a do zbytku přimícháme smetanu na vření, ve které rozmícháme cca 3 lžíce hladké mouky. Maso vložíme zpět a ještě chvíli vaříme. Pokud se nám zdá omáčka řídká, necháme vodu ještě trochu vyvařit, nebo ji zahustíme instantní jíškou.

Ingredience

- sůl
- 4 plátky hovězí roštěnky
- 4 hrsti nakrájených čerstvých lišek
- 2 lžíce hořčice z celých semen a l'ancienne nebo jiné dle vlastního výběru
- hladká mouka
- smetana na vaření
- pepř
- 2 lžíce sádla

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Podzim, Finančně náročnější, Houby, Klasika, Rodina, Hlavní chod

Tip k receptu

Já ještě navíc používám i houbové koření a dodá to na výborné chuti.

