

Masovo - houbová omáčka



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 55min , Porce: 4

1373 kalorií , **0 g** cukrů , **95 g** tuků , **119 g** bílkovin

Autor: jessynka

Odkaz: <https://srecepty.cz/masovo-houbova-omacka>

Příprava

Vepřové i hovězí maso pomeleme na masovém strojků. V kastrolku si rozpálíme olej a dáme na drobno pokrájenou cibulku. Až je cibulka dozlatova orestovaná, dáme na ni pomleté maso a pokrájené houby a osmažíme. Podlejdeme troškou vody nebo vývarem a vaříme doměkka. Potom přidáme jeden celý menší sladký kečup, trochu sojové omáčky, sůl a pepř. Podáváme s kolínky nebo jinými těstovinami, nebo může být i rýže. Je to výborné dietní jídlo, které zasytí.

Ingredience

- 250 g hovězího mletého masa
- 250 g vepřového mletého masa
- 250 g čerstvých nebo mražených hub
- 1 malý kečup
- sojová omáčka
- 1 cibule
- olej
- sůl
- mletý pepř

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

