

# Maxi ptáček s kapiovou šťávou



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 45min  
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 2

**827** kalorií , **0 g** cukrů , **64 g** tuků , **47 g** bílkovin

**Autor:** JanaB

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/maxi-ptacek-s-kapiovou-stavou>

## Příprava

Na lžičce oleje připravíme osolená míchaná vejce. Plát masa naklepeme a z obou stran osolíme a opepříme. Potřeme hořčicí a 1/3 vejce. Poklademe plátkovou anglickou, 1/4 kapie, 2/3 vejce a fazolkami. Zbytek vajec rozetřeme na anglickou. Maso srolujeme a zpevníme nití. Na 2 lžících oleje ptáčka orestujeme ze všech stran a podlijeme vodou. Zbytek kapie a česnek nastrouháme na jemno a s bujónem přidáme k masu. Za občasného otáčení a podlévání vodou udusíme do měkka. Ptáčka vyjmeme, šťávu zahustíme moukou rozmíchanou v trošce studené vody a provaříme. Z masa odstraníme nit a nakrájíme na plátky.

## Ingredience

- 200 g hovězího zadního (plátek)
- 2 vejce
- 1 lžička slunečnicového oleje
- 2-4 plátky anglické slaniny
- špetka soli
- 2 dkg mražených fazolek (zelené fazolové lusky)
- špetka pepře
- 1 lžička orientální hořčice
- 1/2 papriky (kapie)
- 1/2 kostky hovězího bujónu
- 1-2 stroužky česneku
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžíce polohrubé mouky

## Kategorie

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

