

Omáčka s koprem a zeleninou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 40min , Porce: **3**

731 kalorií , **1 g** cukrů , **41 g** tuků , **30 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/omacka-s-koprem-a-zeleninou>

Příprava

Kedlubnu a mrkev nastrouháme na hrubo a oloupanou cibuli nakrájíme na drobno. Kapii a anglickou slaninu nakrájíme na nudličky. Na másle usmažíme cibuli do sklovita a poté vmícháme mouku a uděláme světlou jíšku. Zalijeme jí studenou vodou, rozmícháme a přidáme hořčici a bujón. Po zavaření přidáme kedlubnu, mrkev, kapii a fazolky. Hustou směs za občasného zamíchání necháme asi 10 minut mírně probublávat. Oloupeme vejce a anglickou slaninu na sucho orestujeme na teflonové pánvi. Omáčku se zeleninou zjemníme mlékem, necháme přejít varem a odstavíme. Vmícháme kopr i s nálevem dle chuti a osladíme asi 1 lžičkou cukru. Jednotlivé porce na talíři posypeme anglickou a nasekaným vejcem.

Ingredience

- 1 hrnek kedlubnu
- 1 hrnek mrkve
- 1 hrnek fazolek mražených (zelené fazolové lusky)
- 1 hrnek vody
- 200 ml plnotučného mléka
- 2 lžíce hladké mouky
- 1 kousek másla
- 1 malá cibule
- 50 g anglické slaniny
- 2 vařené vejce
- 1/4 papriky (kapie)
- troška kopru ve sladkokyselém nálevu
- 1 lžička cukru krupice
- 1 kostka zeleninového bujónu
- 1 lžička plnotučné hořčice

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Omáčka

