

Roštěnky raz dva



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 2

79 kalorií , 0 g cukrů , 5 g tuků , 9 g bílkovin

Autor: Ajaja

Odkaz: <https://srecepty.cz/rostenky-raz-dva>

Příprava

Roštěnky naklepeme, osolíme, opeříme a potřeme z jedné strany hořčicí. Pak je obalíme v mouce a na rozehřátém oleji zprudka opečeme. Přidáme zeleninu, podlijeme a zvolna dusíme, dokud nejsou měkké.

Průběžně promícháme, aby se mouka z roštěnek spojila se šťávou. Před dohotovením přidáme worchester a sojovou omáčku.

Ingredience

- ✓ 2 plátek hovězí roštěnky
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 1 lžice hořčice
- ✓ troška hladké mouky
- ✓ troška oleje
- ✓ 1 hrst kořenové zeleniny
- ✓ 1 lžička Worcesterské (Worcesterové) omáčky
- ✓ 1/2 lžičky tmavé sojové omáčky
- ✓ troška vody

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Klasika, Rodina, Hlavní chod

