

# Roztocká bašta



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 50min  
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

**1474** kalorií , **0 g** cukrů , **73 g** tuků , **177 g** bílkovin

**Autor:** Sonia005

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/roztocka-basta>

## Příprava

Maso očistíme a nakrájíme na kostičky jako na guláš. Oloupanou cibuli nakrájíme na plátky a papriku očistíme a nakrájíme na asi centimetrové proužky. Maso s cibulí vložíme bez omastku do tlakového hrnce a lehce osmahneme, až pustí šťávu. Poté vložíme papriky, osolíme, okořeníme a přidáme zbylé ingredience. Dobře promícháme, mírně ještě podlijeme vodou, uzavřeme poklicí a dusíme asi 40 minut, dle kvality masa. Poté hrnec odstavíme, necháme vypustit páru a hrnec otevřeme. Solamyl dobře promícháme s vodou a pomalu vlijeme k masu. Ještě chvíli povaříme a můžeme podávat. Nejlépe s houskovým domácím knedlíkem.

## Ingredience

- 1.2 kg hovězí klížky
- 4 cibule
- 1 malá konzerva nakládaných žampionů
- 1 červená a 1 zelená paprika
- 3 lžičce worcesterské omáčky
- 3 lžičce sojové omáčky
- 2 lžičce Solamylu
- 100 ml vody
- sůl a pepř dle chuti

## Kategorie

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

