

Schované maso



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

187 kalorií , 1 g cukrů , 2 g tuků , 9 g bílkovin

Autor:

Odkaz: <https://srecepty.cz/schovane-maso>

Příprava

Maso očistíme, zlehka naklepeme, posolíme a opepříme. Potom dáme olej na pánev, rozehřejeme a maso na něm zprudka osmahneme po obou stranách, přidáme houby, očištěnou, na nudličky nakrájenou papriku (můžeme klidně i brokolici nakrájenou na kousky), česnek, kari, sojovou a vorčestrovou omáčku, lžičku hořčice a masox, podlijeme a necháme za občasného zamíchání podusit. Než maso změkne, tak si na druhé pánvi nasucho osmahneme hladkou mouku (až než začne chytat světle hnědou barvu), odstavíme a necháme vychladnout. Až je maso měkké, přidáme sterilovaný hrášek, osmahlou mouku rozmícháme v trošce studené vody a šťávu jí zahustíme. Je-li třeba dochutíme. Používám spíše než teflonovou pánev, pánev ze sady která byla v nerezovém nádobí a na osmahnutí mouky obyčejnou plechovou malou pánvičku. Masa nemusí být mnoho, nám hlavně chutná ten sos, ale bez šťávy, kterou do toho to maso pustí, by to nebylo ono. Přílohou může být třeba i rýže.

Ingredience

- ✓ 4 plátky vepřového masa (může být i krkovička)
- ✓ olej
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ hrst hub sušených nebo odpovídající množství mražených, či čerstvých
- ✓ 1 konzerva hrášku
- ✓ 1/2 papriky
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ špetka kari koření
- ✓ 1 lžička sojové omáčky
- ✓ 1 lžička worcesterské omáčky
- ✓ 1 lžička hořčice
- ✓ 2-3 lžíce hladké mouky
- ✓ 1/2 kostky masoxu

Kategorie

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