

Štávnaté mleté maso s fazolkami a rýží

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

2939 kalorií , 4 g cukrů , 67 g tuků , 147 g bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/stavnate-mlete-maso-s-fazolkami-a-ryzi>

Příprava

Rýži uvaříme klasickým způsobem v osolené vodě. Cibuli nasekáme najemno, zpěníme ji na oleji. Přidáme maso, které poválíme a opečeme ze všech stran. Osolíme, okořeníme pepřem a paprikou, přidáme lisovaný česnek. Vlijeme protlak, vsypeme fazolky a dusíme cca 10 minut. Vypaňuje-li se protlak příliš rychle, můžeme přidat trochu kečupu a podlít trochou vody či bujónu. Po chvilce dušení přidáme sojovou a worcesterskou omáčku, dochutíme majoránkou. Těsně před koncem dodáme ještě nadrobno nakrájenou papriku – výborná je pečená sterilovaná. Vše ještě společně dusíme cca 5 minut, dokud není maso hotové a omáčka pěkně hustá.

Ingredience

- 500 g hovězího mletého masa
- 500 g dlouhozrné rýže
- 1 cibule
- 1 lžíce rostlinného oleje
- 1 hrst fazolek (zelených fazolových lusků)
- 100 g sterilované či pečené červené papriky
- 6 stroužků česneku
- 200 ml rajčatového protlaku
- 2 lžíce sojové omáčky
- 2 lžíce worcesterské (Worcesterové) omáčky
- 2 lžičky soli
- 1/2 lžičky mletého pepře
- 1 lžička mleté sladké papriky
- troška majoránky

Kategorie

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