

# Superzdravý koláč s masem a ledvinkami



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 2h 15min  
Celkový čas: 2h 45min , Porce: 4

**1043** kalorií , **3 g** cukrů , **51 g** tuků , **21 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/superzdravy-kolac-s-masem-a-ledvinkami>

## Příprava

Cibuli nakrájíme najemno a spolu s bobkovým listem a tymiánovými snítky je smažíme asi 10 minut na oleji. Jehněčí ledvinky přepůlíme a očistíme, poté je nakrájíme na malé kousky. Hovězí maso nakrájíme na kousky velikosti sousta a obojí je přidáme do pánve. Smažíme dorůžova, poté podlijeme vínem. Snížíme teplotu a vaříme 2-3 minuty. Vmícháme rajčatový protlak a hořčici. Přidáme dvě lžice mouky a chvíli mícháme. Zalijeme 400 ml horké vody. Mrkev nakrájíme na kousky nebo nastrouháme nahrubo, žampiony přepůlíme nebo načtvrtíme (podle velikosti). Obojí přidáme do pánve, snížíme teplotu a vaříme přikryté hodinu za občasného míchání. Poté sundáme poklici a vaříme ještě 25-30 minut. Poté odstraníme bobkový list a tymián. Vmícháme petrželku a osolíme a opepříme podle chuti. Necháme vystydnout. Mezitím si připravíme těsto: smícháme mouku, tymiánové listy, nastrouhané studené máslo, jogurt, olivový olej, sůl a pepř. Přidáme dvě lžice ledové vody a vypracujeme hladké těsto. Těsto poté rozválíme a vyložíme jím koláčovou formu, naplníme masem, pokud nám zbylo těsto tak jím náplň přikryjeme a

## Ingredience

- ✓ 200 g jehněčí ledvinky
- ✓ 100 ml červeného vína
- ✓ 600 g hovězího bifteku
- ✓ 140 g hladké mouky
- ✓ 25 g másla
- ✓ 1 lžice slunečnicového oleje
- ✓ 2 lžice hladké mouky
- ✓ 3 lžice petrželové natě
- ✓ 4 lžice řeckého jogurtu
- ✓ 2 lžice olivového oleje
- ✓ 2 ks cibule
- ✓ 2 ks bobkového listu
- ✓ 1 ks mrkve
- ✓ 4 ks žampionů
- ✓ 1 svazek tymiánu (Mateřídouška obecná)
- ✓ 2 lžičky rajčatového pyré
- ✓ 1 lžička plnotučné hořčice
- ✓ 1 lžička tymiánu (Mateřídouška obecná)

## Kategorie

Výjimečný den, Obyčejný den, Česká, Redukční, Finančně náročnější, Maso, Hlavní

pečeme na 200 °C asi 25 minut dozlatova.

chod



### Tip k receptu

Můžeme použít i vepřové ledvinky a vepřové maso – nejlépe libové , např. panenku. Na jednu porci to vychází na 1561,7 kJ, 33 g bílkovin, 28 g sacharidů, 14 g tuku, 3 g vlákniny.

