

# Švédská roštěnka II.



Obtížnost: 

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

2077 kalorií , 0 g cukrů , 118 g tuků , 178 g bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/svedska-rostenka-ii>

## Příprava

Mäso nakrájame na 6 rezňov, naklepeme, osolíme, okoreníme a z oboch strán opečieme na oleji. Opečené rezne vyberieme a na oleji do zlatista opečieme na koliečka pokrájanú cibuľu. Rezne vložíme späť, pridáme sardelovú pastu, podlejeme vodou a prikryté dusíme. Keď su mäkké, vyberieme ich, šťavu zaprášime múkou, povaríme a precedíme na ne. Podávame posypané postrúhaným syrom s ryžou alebo zemiakmi.

## Ingredience

- ✓ 600 g hovézí roštěnky
- ✓ 2 lžíce rostlinného oleje
- ✓ 2 lžíce hladké mouky
- ✓ 2 cibule
- ✓ 80 g strouhaného Ementalu
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře
- ✓ 1 lžíce sardelové pasty
- ✓ voda

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Klasika, Rodina, Hlavní chod