

Vařené hovězí v zelenině nejen pro nejmenší



Obtížnost:     

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 2h 0min
Celkový čas: 2h 30min , Porce: 2

35 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Vera

Odkaz: <https://srecepty.cz/varene-hovezi-v-zelenine-nejen-pro-nejmensi>

Příprava

Kýtu svážeme do válečku a společně s cibulí, cukrem a kořením vaříme cca hodinu na mírném ohni a odebíráme z povrchu hnědou pěnu. Mezitím si načistíme zeleninu, kterou pokrájíme na větší kousky a přihodíme k masu. Vaříme další hodinku. Maso a zeleninu po dovaření vyndáme z hrnce a do cca 200 ml vývaru propasírujeme zeleninu. Dochutíme solí a pepřem a také lžičkou hořčice. Poslední ingredience samozřejmě přidáváme až po odebrání části šťávy pro malé děti. Podáváme s bramborem, knedlíkem a dětem je možné i s těstovinami.



Tip k receptu

Já jsem omáčku udělala hustší, ale záleží na chuti každého :-)

Ingredience

- ✓ 300 g hovězí kýty
- ✓ 1 cibule
- ✓ 5 hřebíčků
- ✓ 1 rulička skořice
- ✓ 1 lžička hnědého cukru
- ✓ 2 větší mrkve
- ✓ kousek póruku
- ✓ 1 kořenová petržel
- ✓ 1/4 tuřínu
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 1 lžička hořčice - ne pro děti!!!

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Finančně náročnější, Děti do 5 let, Hlavní chod

