

Vepřová kýta ve špenátové omáčce



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 5

1185 kalorií , **1 g** cukrů , **60 g** tuků , **113 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/veprova-kyta-ve-spenatove-omacce>

Příprava

Maso nakrájíme na menší kostky a oloupanou cibuli na drobno. Cibuli usmažíme na oleji do růžova, vložíme maso a orestujeme. Přidáme bujón, pepř, podlijeme vodou a dusíme do měkka. Ve vodě ponorným mixérem rozmixujeme lístky špenátu společně s česnekem a moukou a přidáme k masu. Hustou omáčku provaříme, dochutíme solí a poté přidáme šlehačku. Rozmícháme, necháme projít varem a odstavíme.



Tip k receptu

Podáváme s knedlíkem.

Ingredience

- ✓ 2 malé cibule
- ✓ 500 g vepřové kýty
- ✓ 1 kostka zeleninového bujónu
- ✓ 1/2 lžičky pepře
- ✓ 3 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 1 hrst špenátu
- ✓ 1/4-1/2 lžičky soli
- ✓ 1-1,5 dcl vody
- ✓ 3 lžíce hladké mouky
- ✓ 200 ml smetany ke šlehání (šlehačky)
- ✓ 3 stroužky česneku

Kategorie

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

