

Voňavé hovězí kostky



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

1510 kalorií , **5 g** cukrů , **92 g** tuků , **156 g** bílkovin

Autor: Jana Šimková

Odkaz: <https://srecepty.cz/vonave-hovezi-kostky>

Příprava

Maso nakrájíme na kostky a prudce ho osmažíme na oleji. Přidáme na kolečka krájenou cibuli. Necháme chvíli restovat. Zatím si nakrájíme mrkev a kedlubnu na menší hranolky. Do pánve k masu přidáme badyán, zázvor, cukr a osmahneme. Pak vmícháme sójovou omáčku, víno, sůl a sklenku vývaru. Zakryjeme pokličkou a dusíme do poloměkka. Na konec přidáme mrkev a kedlubnu a dusíme ještě 15 minut. Podáváme s rýží, zdobíme cibulovou natí.

Ingredience

- ✓ 500 g hovězí roštěnky
- ✓ 3 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 cibule
- ✓ 100 g mrkve
- ✓ 80 g kedlubny
- ✓ 3 badyány
- ✓ 3 lžíce sojové omáčky
- ✓ 1/4 lžičky zázvoru
- ✓ 1 lžička cukru krupice
- ✓ 2 lžíce červeného vína
- ✓ 1/4 lžičky soli
- ✓ 1 sklenka masového vývaru

Kategorie

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