

Hovädzie po španielsky

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Mäso si nakrájame na kocky zhruba 4 x 4 cm. V hrnci rozohrejeme polovicu oleja a opečieme na ňom mäso dohneda. Potom ho preložíme do misky. Pridáme zvyšný olej, na ktorý dáme pokrájaný cesnak, nadrobno pokrájanú cibuľu, papriku nakrájanú na prúžky a opekáme 5 minút. Potom dáme späť mäso. Pridáme drvenú rasca, vňať koriandra, ocot, paradajkový pretlak a hrášok. Zalejeme vývarom (voda a bujón), osolíme, okoreníme a priklopíme pokrievkou. Na miernom ohni dusíme najmenej 1 hodinu, kým nebude mäso dokonale mäkké. Ako príloha sa hodí ryža alebo cestoviny.

Ingrediencie

- **Paradajkový pretlak** 200 g - 250 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Paprika zelená** - 100 g
- **Cesnak** - 5 g
- **Hovädzie zadné** - 1000 g
- **Pitná voda nesýtená** - 500 g
- **Olej repkový** - 40 g
- **Mleté čierne korenie** - 3 g
- **Sterilizovaný hrášok** - 40 g
- **Ocot** - 8 g
- **Rasca** - 4 g
- **Hovädzí bujón** - 12 g
- **Koriander čerstvý** - 4 g
- **Jedlá soľ** - 5 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

