Hovädzí tokáň

Počet porcií: 4
Čas prípravy: 80 minut
Bez lepku

Postup prípravy

Umyté hovädzie mäso nakrájame na kúsky. Olúpanú cibuľu nakrájame, osmažíme ju na dvoch tretinách oleja, pridáme mäso, osolíme, okoreníme, osmažíme a za stáleho miešania podusíme. Potom podlejeme vodou a dusíme vo vlastnej šťave. Keď je mäso čiastočne mäkké, vydusíme šťavu na tuk, zaprášime múkou, osmažíme, zalejeme trochou vody, rozmiešame a podusíme domäkka. Papriky očistíme, umyjeme, nakrájame na rezančeky, spolu osmažíme s paradajkovým pretlakom na zvyšnom oleji a pridáme k mäsu. Dosolíme a všetko spolu podusíme.

Ingrediencie

- **JIZERKA - prirodzene bezlepková zmes univerzálna 1000 g** - 18 g
- **Paradajkový pretlak 200 g** - 80 g
- **Cibuľa voľná** - 160 g
- **Paprika červená** - 160 g
- **Bio hovädzie predné** - 480 g
- **Pitná voda nesýtená** - 200 g
- **Olej slnečnicový** - 45 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Jedlá soľ** - 10 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO
CELIATICA.SK
VÁŠ ZOZNAM ONLINE