

Hovädzie závitky plnené cesnakom

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 90 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Naklepeme hovädzie mäso, osolíme, okoreníme a potrieme cesnakovou zmesou, ktorú pripravíme z nakrájaného cesnaku zmiešaného s olejom a petržlenovou vňaťou. Potreté plátky zavinieme a ovinieme niťou. Závitky opečieme z oboch strán, podlejeme vodou a dusíme mäso domäkka. Počas dusenia mäso okoreníme. Závitky vyberieme a šťavu zahustíme múkou. Podávame s ryžou alebo s cestovinami.

Ingrediencie

- **Cesnak** - 20 g
- **Bazalka čerstvá** - 4 g
- **Olej repkový** - 30 g
- **Kukuričná múka 1 kg** - 10 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Petržlenová vňať** - 2 g
- **Oregáno drvené** - 1 g
- **Hovädzie predné** - 200 g
- **Jedlá soľ** - 6 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

