

# Hovädzie po švábsky

**Počet porcií:** 4

**Čas prípravy:** 80 minút

**Bez lepku**

## Postup prípravy

Plátky mäsa naklepeme tľčíkom, osolíme a okoreníme. Opečieme po oboch stranách na tretine oleja. Koreňovú zeleninu a cibuľu nakrájame na plátky, speníme na zvyšnom oleji, pridáme citrón, horčicu, mierne podlejeme horúcou vodou a necháme povariť. Do základu pridáme opečené mäso, prikryjeme pokrievkou a za občasného premiešania a podľa potreby dolievania teplej vody dusíme domäkka. Plátky vyberieme, preložíme do čistej nádoby a na ne navršíme na plátky pokrájané surové zemiaky. Šťavu z mäsa vydusíme na tuk, zaprášime múkou, osmažíme, zalejeme vlažnou vodou a mliekom, dobre rozšľaháme a prevaríme. Potom šťavu precedíme na mäso, pridáme kapary a zvolna podusíme domäkka.

## Ingrediencie

- **Ryžová múka 200 g** - 15 g
- **Horčica plnotučná 450 g** - 12 g
- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 800 g
- **Zemiaky** - 560 g
- **Mrkva** - 50 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Petržlen** - 50 g
- **Zeler** - 50 g
- **Citróny** - 20 g
- **Český hovädzí steak z mladého býka - roštenka** - 300 g
- **Pitná voda nesýtená** - 320 g
- **Olej repkový** - 60 g
- **Mleté čierne korenie** - 4 g
- **Kapary vo slanokyselém náleve** - 5 g
- **Jedlá soľ** - 10 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

**CELIATICA.SK**

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

