

Plnené hovädzie plátky s glazovanou mrkvou

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 1 hodina a 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Rúru predhrejeme na 180 °C. Bylinky – petržlen, bazalku (jednu lyžicu petržlenu si necháme bokom) – zmiešame s nastrúhaným parmezánom, strúhankou, soľou a čiernym korením. Mäso pozdĺžne narežeme a naplníme bylinkovou hmotou, šev uzavrieme pomocou špáradiel. V pekáčiku rozpálime olej, v ňom osmažíme šalviu a majorán. Pridáme mäso a osmažíme zo všetkých strán. Paradajkovú šťavu zmiešame s vínom. Polovicu z toho pridáme k mäsu. Potom vložíme pekáčik do rúry a pečieme nezakryté 45 minút. Mäso vyberieme z pekáčika a dáme na teplé miesto. Pekáčik postavíme na platňu, šťavu z mäsa zalievame zvyškom zmesi vína a paradajkovej šťavy a necháme trochu zredukovať, kým nevznikne hladká omáčka. Mrkvu olúpeme a nakrájame na kúsky. V hrnci rozpálime olej, pridáme mrkvu, krátko podusíme, prilejeme trochu vývaru, mrkvu ochutíme cukrom a soľou. Necháme zakryté 13 minút povariť, pritom stále dolievame vývar (bujón a vodu). Mrkvu vyberieme z hrnca, šťavu z nich vyvaríme, aby sme mali konzistenciu sirupu. Mrkvu dáme späť do hrnca, namočíme v šťave a posypeme petržlenovou vňaťou. Mäso nakrájame na plátky, podávame s omáčkou a mrkvou.

Ingrediencie

- **Kukuričná strúhanka 200 g** - 20 g
- **Paradajkový pretlak 200 g** - 200 g
- **Mrkva** - 500 g
- **Šalvia** - 5 g
- **Bazalka čerstvá** - 5 g
- **Olivový olej** - 30 g
- **Český hovädzí steak z mladého býka - roštenka** - 800 g
- **Parmezán** - 20 g
- **Cukor kryštál** - 12 g
- **Mleté čierne korenie** - 4 g
- **Petržlenová vňať** - 5 g
- **Majoránka sušená** - 4 g
- **Zeleninový bujón** - 12 g
- **Chardonnay neskorý zber víno polosuché biele** - 200 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

