

Dusené hovädzie so zeleninou

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Rúru predhrejeme na 160 °C. Hovädzie stehno nakrájame na kocky, cibuľu nadrobno i cesnak, stopkový zeler, mrkvu a petržlen na kúsky. V hrnci alebo panvici vhodnej do rúry opečieme na oleji cibuľu, prisypeme mäso a necháme zatiahnuť. Vsypeme korenie (2 bobkové listy, 5 guliek nového korenia), osolíme a okoreníme. Vmiešame zeleninu a restujeme 5 minút. Prilejeme paradajky a vývar, zakryjeme a pečieme 2 hodiny. Olúpané zemiaky nakrájame na plátky. Rovnomerne poukladáme na mäso, osolíme, pridáme cukor, okoreníme a odkryté vrátime do rúry na ďalších 30 minút. Pečieme pri teplote 190 °C.

Ingrediencie

- **Zemiaky** - 400 g
- **Mrkva** - 60 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Paradajky** - 400 g
- **Cesnak** - 3 g
- **Petržlen** - 50 g
- **Olivový olej** - 40 g
- **Zeler stopkový** - 60 g
- **Hovädzie zadné** - 500 g
- **Pitná voda nesýtená** - 100 g
- **Cukor kryštál** - 4 g
- **Mleté čierne korenie** - 4 g
- **Nové korenie** - 1 g
- **Bobkový list** - 0.4 g
- **Hovädzí bujón** - 12 g
- **Jedlá soľ** - 6 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

