

Hovädzie mäso dusené v keli

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 1 hodina

Bez lepku

Postup prípravy

Umyté mäso nakrájame na menšie kocky. Cibuľu olúpeme, nakrájame na drobno a osmažíme na slaninke dozlatista. Pridáme nakrájané mäso, osolíme, okoreníme a za stáleho miešania osmažíme. Podležeme vlažnou vodou a dusíme. Vydusíme šťavu na tuk, zasypeme múkou, ktorú zasmažíme, zalejeme vodou, rozmiešame a pozvoľna dusíme domäkka. Kel sparíme vriacou vodou a pridáme k mäsu. Krátko podusíme. Omáčku dochutíme soľou, prelisovaným cesnakom a osmaženou slaninkou nakrájanou na kocky. Podávame s varenými zemiakmi.

Ingrediencie

- **Bezlepková múka Nomix 500 g** - 30 g
- **Váhalova slanina** - 50 g
- **Cibuľa voľná** - 120 g
- **Cesnak** - 5 g
- **Český hovädzí steak z mladého býka - roštenka** - 180 g
- **Olej slnečnicový** - 40 g
- **Mleté čierne korenie** - 0.5 g
- **Kel** - 140 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

