

# Dušená mrkev - jinak



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 45min , Porce: 3

**535** kalorií , **24 g** cukrů , **33 g** tuků , **6 g** bílkovin

**Autor:** JanaB

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/dusena-mrkev-jinak>

## Příprava

Mrkev očistíme a škrabkou na brambory naškrábeme na nudličky. Z másla a mouky připravíme světlou jíšku. Poté vmícháme mrkev a krátce jí orestujeme. Podlijeme džusem a na povrch rozdrobíme bujón. Promícháme a jakmile se mrkev začne vařit, tak přiklopíme poklicí. Přikryté dusíme na mírném plameni 10 minut. Podáváme s vařenými šťouchanými brambory. Na talíři můžeme porce doplnit vařeným masem.

## Ingredience

- 300 g mrkve
- 1 lžíce hladké mouky
- 40 g másla
- 1 kostka bujónu
- 150 ml jablečného džusu 50%

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Děti do 5 let, Rodina, Vegetarián, Příloha

