

# Dušené jehněčí se zeleninou



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 2h 10min  
Celkový čas: 2h 25min , Porce: 4

**1108** kalorií , **0 g** cukrů , **42 g** tuků , **22 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/dusene-jehnecki-se-zeleninou>

## Příprava

Maso nakrájíme na kostky a opékáme ho 10 minut ze všech stran dozlatova na oleji. Poté maso vyjmeme. Na výpeku z masa opékáme brambory a mrkev (oloupané a nakrájené na větší kusy). Zalijeme pivem a promícháme. Přidáme vývar, šalvěj a maso. Dusíme asi 2 hodiny doměkka. Osolíme, opeříme a vmícháme špenát. Podáváme k pivu.

### Tip k receptu

Můžeme použít také libovolné libové vepřové maso.

## Ingredience

- 1 kg jehněčí kotlety
- 4 ks mrkve
- 1 kg brambor
- 3 lžíce slunečnicového oleje
- 1 hrst šalvěje
- 450 ml černého piva
- 75 dcl hovězího vývaru
- 100 g špenátu
- 7 g soli
- 7 g pepře

## Kategorie

Velikonoce, Výjimečný den, Obyčejný den, Irská, Finančně náročnější, Maso, Zelenina, Hlavní chod

