

# Houbové stifado



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 1h 30min  
Celkový čas: 1h 40min , Porce: 4

**720** kalorií , **28 g** cukrů , **8 g** tuků , **55 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/houbove-stifado>

## Příprava

Naložené cibulky necháme vcelku a smažíme je na mírném plameni na oleji. Asi 20 minut trvá než jsou takové, jaké je chceme mít. Poté je odložíme stranou – olej necháme v pánvi. Houby nakrájíme na 4 cm velké kousky. Česnek prolisujeme. Obojí dáme do pánve, kde se smažili cibulky a 10 minut opékáme dohněda. Přidáme cibulky a víno a povaříme dalších 10 minut. Přidáme asi 200 ml vody, rajčatový protlak, ocet, bobkový list, nové koření, skořici, hřebíček a pepř. Rajčata oloupeme a nakrájíme na kousky. Přidáme je do pánve. Vaříme nepřikryté na mírném plameni asi jednu hodinu. Olivy nakrájíme najemno a přidáme je do pánve spolu s medem. Osolíme a opepříme. Podáváme posypané nasekanou petrželkou a strouhaným sýrem.

### Tip k receptu

Stifado je řecké jídlo, které se skládá z dušeného masa se zeleninou. V tomto případě jsme ale zvolili vegetariánskou verzi stifada. Druh hub zvolíme dle chuti – může jít o houby, které nasbíráme v lese, žampiony, hlívu, portobello... Důležité je ale, abychom měli mix druhů hub.

## Ingredience

- 100 ml olivového oleje
- 500 g cibule
- 125 ml červeného vína
- 75 g oliv
- 50 g sýru pecorino
- 1 lžíce rajčatového protlaku
- 4 lžíce vinného octu
- 3 lžíce petrželové natě
- 1 kg hub
- 3 ks česneku
- 2 bobkové listy
- 5 ks nového koření
- 2 ks skořice
- 4 ks hřebíčku
- 2 rajčata
- 1 lžička pepře
- 1 lžička soli
- 2 lžičky včelího medu

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Houby, Hlavní chod

