

# Hovězí pro děti a dietaře



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 2h 0min  
Celkový čas: 2h 5min , Porce: 6

**805** kalorií , **0 g** cukrů , **60 g** tuků , **70 g** bílkovin

**Autor:** Petra

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/hovezi-pro-deti-a-dietare>

## Příprava

Hovězí maso omyjeme, odblaníme a odstraníme tučné části. Nakrájíme je na menší kousky, aby bylo dříve měkké a vložíme do tlakového hrnce společně cca 2l vody, kostkou bujónu, troškou soli a pepřem (moc to ale se solením a pepřením nepřeháním, protože maso se dá vždy dochutit na talíři pro děti by se pak buď nemělo solit a pepřit vůbec). Vaříme asi 1 hodinu a pak maso přendáme do zapékací mísy s troškou vývaru a oleje a pečeme další hodinu v předehřáté troubě na vyšší teplotu, dokud maso úplně nezměkne.



## Ingredience

- 500 g libového hovězího
- sůl
- pepř (nemusí být)
- 1 kostka hovězího bujónu (nemusí být)
- 2 lžíce rostlinného oleje

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Jídlo na každý den, Děti do 5 let, Hlavní chod