

Jehněčí ragů



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

1165 kalorií , **12 g** cukrů , **100 g** tuků , **39 g** bílkovin

Autor: Jana Langrová

Odkaz: <https://srecepty.cz/jehnecki-ragu-1>

Příprava

Maso i játra nakrájíme na dlouhé nudle a promícháme se škrobem. V pánvi rozežřejeme olej, vsypeme zeleninu krájenou na delší kousky v pořadí od nejtvrďší po nejměkčí - mrkev, celer, cibule, rajčata. Zeleninu vyjmeme na mřížku a do tuku vložíme nudle masa a pak jater, mícháme a opékáme, přidáme koření, přilijeme víno, ochutíme medem a osolíme. Promícháme se zeleninou a podáváme nejlépe s pečivem. Celá tepelná úprava nemá trvat déle než 10 minut, proto je nutné, abychom měli vše připravené před začátkem vaření, a to včetně prostřeného stolu.

Ingredience

- 400 g jehněčí kýty
- 200 g vepřových nebo telecích jater
- 4 rajčata
- 2 cibule
- 1 mrkev
- 1 cuketa
- 100 g celeru
- 2 dcl červeného vína
- 1 dcl slunečnicového oleje
- 1 lžíce medu
- 1 lžíce škrobové moučky
- 2 listy bobkového listu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Zvěřina, Návštěva, Rodina, Hlavní chod

