

Mleté hovězí maso se zeleninou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

797 kalorií , **9 g** cukrů , **42 g** tuků , **69 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/mlete-hovezi-maso-se-zeleninou>

Příprava

Na rozehřátém másle na mírném plameni mícháme mleté maso tak dlouho, dokud se nerozdrobí. Osolíme, podlijeme vodou a vaříme 20 minut. Poté přidáme bujón, nahrubo nastrouhanou mrkev, kedlubnu a vaříme asi 10 minut. Zahustíme moukou rozmíchanou ve 2 dcl vody a provaříme. Na závěr vmícháme smetanu, prohřejeme a odstavíme.

Ingredience

- 300 g mletého hovězího masa
- 1 lžíce másla
- 1 lžička soli
- 1 kostka hovězího bujónu
- 100 g mrkve
- 200 g kedluben
- 4 lžičky polohrubé mouky
- 200 ml vody
- 200 g 30% smetany

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

