

# Portugalské telecí filé



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 45min  
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 6

**3342** kalorií , **56 g** cukrů , **85 g** tuků , **63 g** bílkovin

**Autor:** Jozef

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/portugalske-teleci-file>

## Příprava

Teľacie stehno nakrájame na tenké rezne, naklepeme, posolíme a z jednej strany pomúčime. Opečieme z oboch strán na masť. Do tuku z opekania pridáme trochu masla a šťavou zalejeme mäso. Očistíme rajčiaky, pokrájame ich na kolieska a trochu podusíme na masle, podobne aj očistené a pokrúpané šampióny. Karfiol a zelený hrášok uvaríme v slanej vode.

### ▣ Tip k receptu

Na nahriaty tanier dáme krajček opečeného chleba, naň opečený rezeň a za lyžicu podusených rajčiakov a šampiónov. Obložíme ryžou a zeleninou. Polejeme šťavou z mäsa. Zemiakové hranolčky dáme buď na tanier, alebo osobitne.

## Ingredience

- 800 g telecí kýty
- 250 g rajčat
- 100 g zeleného hrášku
- 200 g květáku
- 100 g žampionů
- 250 g uvařené dlouhozrnné rýže
- 400 g smažených bramborových hranolků
- 100 g sádla
- 100 g másla
- 50 g hladké mouky
- sůl podle potřeby

## Kategorie

Výjimečný den, Portugalská, Redukční, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Něco extra, Labužník, Hlavní chod