

Roštěnka s dušeným fenyklem



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

1225 kalorií , **0 g** cukrů , **86 g** tuků , **116 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/rostenka-s-dusenym-fenyklem>

Příprava

Cibuli oloupeme, očistíme a nakrájíme podélně na plátky. Necháme chvíli stranou. Očistíme si fenykl. Odkrojíme kořen i tužší stonky a podélně rozkrojíme napůl. Ze středu odřízneme čtyři tenké plátky a zbytek fenyklu nakrájíme na malé nudličky. Na pánev nalijeme olej a nakrájené roštěnky na něm zprudka opečeme, poté vyjmeme a položíme na nahřátý talíř. Do výpeku na pánev vhodíme cibulku s fenyklem a pod pokličkou dusíme přibližně 10 minut. Poté vrátíme k zelenině maso, necháme jej prohřát a můžeme podávat. Nejlépe s nakrájenou bagetkou.

Ingredience

- 2 fenykly
- 1 cibule
- 2 lžíce rostlinného oleje
- 400 g hovězí roštěnky, nakrájené na 4 plátky (100g)
- 1 bageta

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Jaro, Finančně náročnější, Maso, Jídlo na každý den, Labužník, Hlavní chod

