

Superzdravý koláč s masem a ledvinkami



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 2h 15min
Celkový čas: 2h 45min , Porce: 4

1043 kalorií , **3 g** cukrů , **51 g** tuků , **21 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/superzdravy-kolac-s-masem-a-ledvinkami>

Příprava

Cibuli nakrájíme najemno a spolu s bobkovým listem a tymiánovými snítky je smažíme asi 10 minut na oleji. Jehněčí ledvinky přepůlíme a očistíme, poté je nakrájíme na malé kousky. Hovězí maso nakrájíme na kousky velikosti sousta a obojí je přidáme do pánve. Smažíme dorůžova, poté podlijeme vínem. Snížíme teplotu a vaříme 2-3 minuty. Vmícháme rajčatový protlak a hořčici. Přidáme dvě lžíce mouky a chvíli mícháme. Zalijeme 400 ml horké vody.

Mrkev nakrájíme na kousky nebo nastrouháme nahrubo, žampiony přepůlíme nebo načtvrtíme (podle velikosti). Obojí přidáme do pánve, snížíme teplotu a vaříme přikryté hodinu za občasného míchání. Poté sundáme poklici a vaříme ještě 25-30 minut. Poté odstraníme bobkový list a tymián. Vmícháme petrželku a osolíme a opeříme podle chuti. Necháme vystydnout.

Mezitím si připravíme těsto: smícháme mouku, tymiánové listy, nastrouhané studené máslo, jogurt, olivový olej, sůl a pepř. Přidáme dvě lžíce ledové vody a vypracujeme hladké těsto. Těsto poté rozválíme a vyložíme jím koláčovou formu, naplníme masem, pokud nám zbylo těsto tak jím náplň přikryjeme a pečeme na 200 °C asi 25 minut dozlatova.

Ingredience

- 200 g jehněčí ledvinky
- 100 ml červeného vína
- 600 g hovězího bifteku
- 140 g hladké mouky
- 25 g másla
- 1 lžíce slunečnicového oleje
- 2 lžíce hladké mouky
- 3 lžíce petrželové natě
- 4 lžíce řeckého jogurtu
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 ks cibule
- 2 ks bobkového listu
- 1 ks mrkve
- 4 ks žampionů
- 1 svazek tymiánu (Mateřídouška obecná)
- 2 lžičky rajčatového pyré
- 1 lžička plnotučné hořčice
- 1 lžička tymiánu (Mateřídouška obecná)

Kategorie

Výjimečný den, Obyčejný den, Česká, Redukční, Finančně náročnější, Maso, Hlavní chod

Tip k receptu

Můžeme použít i vepřové ledvinky a vepřové maso – nejlépe libové, např. panenku. Na jednu porci to vychází na 1561,7 kJ, 33 g bílkovin, 28 g

sacharidů, 14 g tuku, 3 g vlákniny.

