Houby s hovězím masem

Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: **4**

2261 kalorií , **10 g** cukrů , **93 g** tuků , **157 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: https://srecepty.cz/houby-s-hovezim-masem

Příprava

Brambory důkladně omyjeme a vaříme ve slupce přibližně 20 minut. Poté je slijeme, propláchneme studenou vodou, oloupeme a nakrájíme na plátky. Brokolici opláchneme a rozebereme na malé růžičky. Houby také očistíme a nakrájíme na plátky. Maso omyjeme, osušíme a rozkrájíme si jej na kostky. Maso okořeníme pepřem a mletým zázvorem. Rozehřejeme olej, maso na něm zprudka opečeme, poté ho vyjmeme z pánve, osolíme a udržujeme v teple. Ve výpeku podusíme žampiony. Zalijeme vývarem, osolíme, opepříme a dusíme dalších 10 minut. Přibližně po 5-ti minutách přidáme k houbové směsi rozebranou brokolici a vše vaříme dál. Mezitím si předehřejeme troubu na 200°C. Sýr nastrouháme. Brambory a maso vmícháme do zeleniny. Směsí naplníme čtyři malé zapékací misky a navrch je posypeme strouhaným sýrem. Misky vložíme do předehřáté trouby a zapékáme, dokud se sýr neroztaví.

Ingredience

- 750 g brambor
- 500 g brokolice
- 400 g hovězího rostbífu
- 200 g žampionů
- sůl a pepř dle chuti
- 2 lžíce oleje
- 1/2 lžičky mletého zázvoru
- 250 ml zeleninového vývaru
- 80 g ementalu

Kategorie

Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Houby, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod