

Hovězí na česneku



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 1h 15min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 4

1172 kalorií , **0 g** cukrů , **100 g** tuků , **84 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-na-cesneku>

Příprava

Maso nakrájíme na kostky. Oloupanou a drobně nakrájenou cibuli na oleji usmažíme lehce do růžova v tlakovém hrnci. Přidáme nakrájené maso a pomalu opékáme, dokud se šťáva z masa nevydusí a tuk se neodděluje od šťávy. Přidáme plnotučnou hořčici, sůl a celé stroužky česneku, které se při dušení rozpadnou. Zamícháme a zalijeme vodou tak, aby bylo maso z větší části ponořené. Hrnc uzavřeme a dusíme asi hodinu - do změknutí masa. Podle toho, kolik potřebujeme šťávy, tolik přilijeme vroucí vodu a zahustíme instantní tmavou jíškou.



Ingredience

- 500 - 600 g hovězího předního nebo klišky
- 2 palice česneku
- 1 - 2 lžíce plnotučné hořčice
- 1 lžička soli
- 2 větší cibule
- 2 lžíce slunečnicového oleje

Kategorie

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