Hovězí na zázvoru

Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: **4**

351 kalorií , **0 g** cukrů , **28 g** tuků , **3 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: https://srecepty.cz/hovezi-na-zazvoru

Příprava

Plátky naklepeme z obou stran, posolíme a hustě posypeme zázvorem. Okraje jemně nařízneme, aby se nezkroutily. Oloupanou cibuli nakrájíme nadrobno a na rozpáleném oleji osmahneme do zlatohněda. Přidáme okořeněné plátky masa a osmahneme z obou stran tak, aby se zatáhla bílkovina. Poté podlijeme vodou, přidáme rozdrobený masox a dusíme pod pokličkou, za stálého podlévání, doměkka, asi 30 minut. Občas obrátíme. Nepícháme do masa, aby nevytékala šťáva. Měkké plátky vyjmeme a odložíme stranou. Šťávu necháme vydusit na tuk, přisypeme hl. mouku a umícháme hladkou jíšku. Rozředíme natolik, aby vznikla šťáva a ještě 10 minut povaříme. Dle chuti dosolíme a uložíme zpět hotové plátky, aby se prohřály.

Ingredience

- 4 plátky hovězího zadního
- 2 menší cibule
- 1/2 kostky masoxu
- 2 lžíce hladké mouky
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžíce mletého zázvoru
- špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Klasika, Rodina, Hlavní chod

Tip k receptu

Jako příloha se hodí vařený i pečený brambor