

Hovězí plátky v pórku



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 1h 20min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 4

381 kalorií , **4 g** cukrů , **27 g** tuků , **5 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-platky-v-porku>

Příprava

Omyté hovězí plátky naklepeme. V pánvi na dušení rozežřejeme olej a plátky na něm z jedné strany opečeme. Obrátíme je, osolíme, opepříme a přiklopíme poklicí. Plátky pustí šťávu, ve které je dusíme do vydušení na tuk. Maso podlijeme a za občasného podlévání dusíme skoro do měkka. Mezitím si nakrájíme očištěný pórek na půlkolečka, přidáme ho k téměř měkkému masu a chvíli ještě podusíme. Ve smetaně rozmícháme hladkou mouku, přidáme k masu a provaříme. Hovězí plátky v pórku podáváme s houskovým knedlíkem.

Ingredience

- 4 hovězí plátky
- sůl
- mletý černý pepř
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 200 g pórku
- 500 ml smetany na vaření
- hladká mouka

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Mléčné výrobky a vejce , Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

