

Hovězí roláda s vejci



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 20min
Celkový čas: 1h 40min , Porce: **2**

600 kalorií , **0 g** cukrů , **60 g** tuků , **20 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-rolada-s-vejci>

Příprava

Plátek hovězího masa dobře naklepeme, osolíme, opepříme a polovinu plátku potřeme hořčicí. Z vajec a nezbytného množství oleje připravíme míchaná vejíčka. Na potřený plát masa dáme plátek šunky, který potřeme míchanými vejci. Na ně dáme mrkev a okurku a potřeme zbylými vejci. Roládu zatočíme a zpevníme nití. Pokud nám někde vytéká hořčice, nebo vejce, tak to nevadí, ochutí to šťávu. Pro rychlejší přípravu použijeme tlakový hrnec. V tlakovém hrnci opět na nezbytném množství oleje usmažíme oloupanou a nakrájenou cibuli do lehkého zrůžovění a na ní orestujeme roládu ze všech stran. Podlijeme vodou a dusíme do měkka asi 30 - 45 minut. Poté roládu vyjmeme a šťávu zahustíme tmavou hotovou jíškou, která vytvoří pěknější barvu šťávy, než mouka. Než se nám šťáva povaří, tak odstraníme nit z rolády a nakrájíme jí na plátky. Podáváme s rýží.

Ingredience

- 1 větší plátek hovězího masa
- 2 vejce
- 3 - 4 lžíce slunečnicového oleje
- sůl dle potřeby
- mletý černý pepř
- kousek mrkve
- 1 střední cibule
- 1 lžíce plnotučné hořčice
- 1 plátek šunky
- sladkokyselé okurky
- instantní tmavá jíška

Kategorie

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

