

Spišská roštěná



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

2330 kalorií , **1 g** cukrů , **166 g** tuků , **190 g** bílkovin

Autor: bookmen

Odkaz: <https://srecepty.cz/spisska-rostena>

Příprava

Hovězí maso nakrájejte na stejně velké plátky. Po obou stranách je naklepejte, osolte, ochuťte pepřem a lehce poprašte hladkou moukou. Na pánvi rozehejte máslo a roštěnky z obou stran opečte. Podlijte je trochou vody a poduste doměkka. Během dušení maso obračejte a dle potřeby podlévejte vodou. Na jiné pánvi s troškou oleje orestujte očištěné a na menší kostičky nakrájené papriky s cuketa. Osolte, mírně okořeňte černým pepřem a uchovejte v teple. Bílky vyšlehejte spolu se špetkou soli na tuhý sníh. Měkké hovězí plátky položte do olejem vyazaného pekáčku, pokladte sněhem z bílků a posypte najemno nastrohaným sýrem. Vložte do předehřáté trouby a zprudka zapečte. Hotovou roštěnou servírujte s orestovanou zeleninou a opečenými brambory. Každou porci dozdobte malou snítkou tymiánu.



Ingredience

- 600 g hovězí roštěnky
- 1 lžička soli
- 1 lžička pepře
- 30 g hladké mouky
- 50 g másla
- 30 g slunečnicového oleje
- 2 žluté nebo červené papriky
- 1 cuketa
- 2 bílky
- 50 g strouhaného sýru
- 1 snítky tymiánu na ozdobení

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Maso, Rodina, Hlavní chod