

# Telecí ragú s chřestem



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 50min  
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

**290** kalorií , **0 g** cukrů , **15 g** tuků , **7 g** bílkovin

**Autor:** Mall

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/teleci-ragu-s-chrestem>

## Příprava

Maso odblaníme, umyjeme, nakrájíme na kostky a dáme vařit do osolené vody. K poloměkkému masu přidáme kolečka mrkve, očištěný chřest zbavený tvrdých částí, přikryjeme a vaříme doměkka. Z oleje a mouky připravíme jíšku, zalijeme mlékem, osolíme a za stálého míchání několik minut povaříme. Přilijeme k masu, přidáme hrášek, okořeníme a ještě několik minut vaříme. Nakonec dochutíme citrónovou šťávou.

## Ingredience

- 400 g telecího masa z plecka
- 2 mrkve
- 200 g chřestu
- 100 g zeleného hrášku
- sůl
- rostlinný olej
- 2 lžíce hladké mouky
- 200 ml mléka
- mletý bílý pepř
- citrónová šťáva

## Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Něco extra, Labužník, Hlavní chod