

HOVĚZÍ ZNOJEMSKÁ ROŠTĚNÁ

160 g hovězí roštěnky • 30 g oleje • 40 g cibule • 30 g hladké mouky • 60 g sterilované okurky • sůl

Omyté maso naklepeme, na okrajích nařízneme, osolíme, opečeme na cibuli zpěněné na oleji. Zalijeme vodou, přidáme nakrájenou okurku a dusíme doměkka. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme moukou rozmíchanou ve vodě. Dobře provaříme. Maso vložíme zpět, prohřejeme a podle chuti dosolíme. Podáváme s rýží.

Jedna porce přibližně obsahuje:

18 g bílkovin, 19 g tuku, 15 g sacharidů, 166 mg Na, 377 mg K, 153 mg P
1267 kJ = 303 kcal



HOVĚZÍ MASO NA ŠPANĚLSKÝ ZPŮSOB

160 g hovězí roštěnky • 30 g oleje • 40 g cibule • 30 g hladké mouky • 20 g šunky • ½ vejce • 10 g hořčice • 20 g sterilované okurky • sůl

Omyté maso naklepeme, na okrajích nařízneme, osolíme, opečeme na cibuli zpěněné na oleji a přidáme hořčici. Zalijeme vodou, přidáme nakrájenou šunku a okurku a dusíme doměkka. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme moukou rozmíchanou ve vodě. Dobře provaříme. Maso vložíme zpět, přidáme nakrájené, uvařené vejce, prohřejeme, podle chuti dosolíme. Podáváme s rýží.

Jedna porce přibližně obsahuje:

22 g bílkovin, 23 g tuku, 14 g sacharidů, 272 mg Na, 386 mg K, 216 mg P
1430 kJ = 342 kcal

HOVĚZÍ ROŠTĚNÁ NA ČESNEKU

160 g hovězí roštěnky • 30 g oleje • 40 g cibule • 30 g hladké mouky • 30 g česneku • sůl

Omyté maso naklepeme, na okrajích nařízneme, osolíme a opečeme na cibuli zpěněné na oleji. Zalijeme vodou, přidáme prolisovaný česnek a dusíme doměkka. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme moukou rozmíchanou ve vodě. Dobře provaříme. Maso vrátíme zpět a prohřejeme. Podáváme s rýží.

Jedna porce přibližně obsahuje:

19 g bílkovin, 20 g tuku, 17 g sacharidů, 59 mg Na, 386 mg K, 167 mg P
1308 kJ = 313 kcal