



HOVĚZÍ MASO

MORAVSKÝ GULÁŠ

200 g hovězího masa • 100 g čerstvé kapiie • 100 g brambor • mletá paprika • mletý kmín • sůl • zelená petrželka

Hovězí maso nakrájíme na kostky, opečeme nasucho, přidáme nakrájenou kapii, koření, orestujeme, podlijeme vodou, osolíme a dusíme do poloměkka. Maso zahustíme nejemno nastrouhaným bramborem, promícháme a dusíme doměkka. Na talíři ozdobíme zelenou petrželkou.

Jedna porce přibližně obsahuje:
22 g bílkovin, 5 g tuků, 11 g sacharidů
180 kcal = 750 kJ

HOVĚZÍ ZÁVITEK SE SÝREM A ŠUNKOU

200 g hovězího masa (2 plátky) • 20 g šunky (2 plátky) • 20 g tvrdého sýru (2 plátky) • 20 g hladké mouky • 20 g oleje • 4 lístky máty peprné • sůl

Hovězí maso naklepeme, osolíme, položíme na něj plátek šunky a plátek sýru, lístky máty peprné, zarolujeme, zajistíme párátkem a opečeme na oleji. Maso podlijeme vodou a dusíme doměkka. Když je maso měkké, šťávu vysmahneme, zaprášíme moukou, podlijeme vodou a povaříme. Podle chuti dochutíme solí.

Jedna porce přibližně obsahuje:
27 g bílkovin, 17 g tuků, 8 g sacharidů
290 kcal = 1210 kJ