

Hovězí v broskvové omáčce

Kategorie: Hovězí maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: středně obtížný

Autor: Svět kuchyně - díl 9.

Suroviny

Broskve 100 g - sušené

1 kg Maso - hovězí

2 sklenice Vývar - masox

Ořechy - vlašské 50 g - rozpůlené

Sůl podle potřeby

Pepř - černý podle potřeby

1 lžice Mouka - hladká

Cukr - krupice podle potřeby

2 Bobkový list

4 lžice Tuk

4 nakrájené - Cibule

Ocet - vinný - bílý podle potřeby

Postup

Broskve namočíme v vodě. Cibuli nakrájíme na kousky. Maso omyjeme, osušíme a potřeme solí a pepřem. Na pekáči rozpustíme tuk a maso důkladně osmažíme ze všech stran. Přidáme cibuli a smažíme spolu s masem. Postupně přiléváme vývar. Broskve rozpůlíme a přiložíme k masu. Přidáme bobkový list a dusíme asi 1,5 hodiny. Maso vyjmeme a necháme v teple. Omáčku zahustíme kuličkou z mouky a tuku. Omáčku uvedeme do varu a ochutíme solí, pepřem, vinným octem a cukrem. Ořechy nasekáme na kousky a přimícháme do omáčky.

Příloha: Podáváme s vařenými brambory nebo s bramborovými knedlíky.

Poznámky: Obsah tuku: střední. Zdroj fosforu. Hovězí maso je vhodné rychle opéci ze všech stran. Kůrčička způsobí, že maso zůstane uvnitř šťavnaté.

Poznámka

KR-206. 2950 kcal - celkem + 730 kcal - 1 porce