

Hovězí vařené, koprová omáčka

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 90 minut

Postup přípravy

Hovězí maso opláchneme, vložíme do vařící osolené vody a vaříme doměkka. Do horkého oleje nasypeme prosátou mouku a připravíme světlou zasmažku. Tu zalijeme chladným vývarem z uvařeného hovězího masa a mlékem, rozšleháme, mírně osolíme, uvedeme do varu a pozvolna vaříme nejméně půl hodiny. Poté omáčku zjemníme smetanou, krátce povaříme, okyselíme octem, přisladíme stévií, opět krátce povaříme a procedíme cedníkem. Do omáčky přidáme pokrájený kopr, máslo na zjemnění a krátce povaříme.

Ingredience

- **Jedlá sůl** - 8 g
- **Kopr** - 32 g
- **Ocet kvasný lihový 1 l** - 40 g
- **Hovězí přední** - 400 g
- **Sladidlo Stevie sypká** - 12 g
- **Jihočeské mléko trvanlivé polotučné 1,5% 1 l** - 320 g
- **Pitná voda nesycená** - 480 g
- **10% UHT smetana Mlékárna Pragolaktos 0,5 l** - 60 g
- **Olej slunečnicový** - 16 g
- **Krajanka máslo 250 g** - 16 g
- **Mouka hladká 1 000 g** - 50 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

