Svíčková na smetaně

Počet porcí: 4
Doba přípravy: 80 minut

Postup přípravy

Jednotlivé díly masa protkneme slaninou a osolíme. Očištěnou zeleninu a cibuli nakrájíme na plátky, mírně osmahneme na oleji, přidáme maso, krátce opečeme a podlijeme vodou. K masu přidáme pepř a nové koření, bobkový list a tymián, citrón nakrájený na plátky, zastříkneme octem, přikryjeme maso a dusíme doměkka. Během dušení maso obracíme, přeléváme šťávou a doléváme vodu. Podušené maso vyjmeme, šťávu zahustíme zásmažkou připravenou z másla a mouky, rozředíme vodou, rozšleháme a zvolna vaříme za občasného míchání nejméně 20 minut. Během vaření přidáme smetanu. Omáčku procedíme, dochutíme solí, octem a sladidlem a ještě jednou krátce povaříme.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Mrkev** - 32 g
- **Petržel** - 32 g
- **Celer** - 32 g
- **Jedlá sůl** - 10 g
- **Citróny** - 20 g
- **Ocet kvasný lihový 1 l** - 20 g
- **Nové koření celé 30 g** - 0.4 g
- **Hovězí zadní** - 320 g
- **Sladidlo Stevie** - 2 g
- **Staročeská slanina 1,9 kg** - 14 g
- **Bobkový list 5 g** - 0.2 g
- **Pitná voda nesycená** - 280 g
- **Pepř černý celý 20 g** - 0.4 g
- **Tymián 10 g** - 0.4 g
- **10% UHT smetana Mlékárna Pragolaktos 0,5 l** - 80 g
- **Olej slunečnicový** - 20 g
- **Krajanka máslo 250 g** - 32 g
- **Hladká mouka** - 24 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE