

Hovězí závitky plněné česnekem

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 90 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Naklepeme hovězí maso, osolíme, opepříme a potřeme česnekovou směsí, kterou připravíme z nakrájeného česneku smíchaného s olejem a petrželkou. Potřené plátky zavineme a ovineme nití. Závitky opečeme z obou stran, podlijeme vodou a dusíme maso doměkka. Během dušení maso okořeníme. Závitky vyjmeme a šťávu zahustíme moukou. Podáváme s rýží nebo s těstovinami.

Ingredience

- Česnek - 10 g
- Jedlá sůl - 2 g
- Petrželová nať - 10 g
- Hovězí přední - 220 g
- Bazalka 10 g - 5 g
- Oregano 10 g - 1 g
- Pepř černý mletý 20 g - 2 g
- Olej slunečnicový - 16 g
- Hladká mouka - 10 g

