

Španělský ptáček

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 120 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Hovězí maso odblaníme a nakrájíme na tenké plátky. Plátky masa dobře naklepeme, ale jen tak, abychom do nich neudělali díry. Čím lépe je maso naklepané, tím méně je potřeba jej dusit. Naklepané plátky masa osolíme a opeříme. Vajíčka uvaříme v osolené vodě natvrdo, vychladíme je a dvě nakrájíme na čtvrtky. Sterilované okurky nakrájíme na půlky. Plátky masa potřeme hořčicí a na každý položíme plátek anglické slaniny. Doprostřed plátku položíme vejce, okurku a plátky masa svineme. Pomocí rezné nitě plátky dobře omotáme a svážeme hlavně konce, aby nám náplň "neutekla". Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Rozehřejeme tuk, na kterém orestujeme cibuli. Do zlatavé cibule vložíme ptáčky a ze všech stran je opékáme. Mezitím si v rychlovarné konvici uvaříme vodu a nalijeme ji do hrnce na kostku bujónu a dobře metličkami rozmícháme. Vzniklý vývar nalijeme na opečené španělské ptáčky, zamícháme a přikryté poklicí za občasného promíchání necháme asi 90 - 120 minut dusit. Ptáčky vyndáme a udržujeme teplé. Do omáčky přidáme vejce i okurky a prohřejeme ji. Ve vodě si metličkami rozmícháme mouku, sůl i pepř a těstíčko nalijeme do omáčky. Přilijeme nálev z okurek a za občasného míchání omáčku 20 minut provaříme. Podle chuti přisolíme nebo dopeříme a vrátíme prohřát ptáčky zbavené nití.

Ingredience

- **Cibule volná** - 50 g
- **Vejce** - 80 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Hovězí zadní** - 180 g
- **Okurky delikates 5-8 cm 720 ml. Chutné a křupavé!** - 50 g
- **Hořčice plnotučná 340 g** - 20 g
- **Váhalova slanina 1,5 kg** - 30 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Olej slunečnicový** - 14 g
- **Hladká mouka** - 14 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

