

Lehká rajská omáčka

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 90 minut

Postup přípravy

Maso omyjeme, zalijeme vodou, přidáme kuličky pepře, nového koření a bobkový list, osolíme a vaříme, dokud není maso měkké. Podle potřeby doléváme vodou, abychom měli asi 1 litr vývaru. V kastrolu si rozpustíme máslo a usmažíme na něm dorůžova cibuli nakrájenou na jemné kostičky. Zalijeme vývarem z masa a vaříme, dokud není cibule měkká. Přidáme rajský protlak a špetku skořice. Nakonec zahustíme moukou rozkvedlanou ve studené vodě a za stálého míchání přivedeme k varu. Vaříme asi 10 minut, dochutíme náhradním sladidlem a solí. Maso naporcujeme na plátky a na talíři zalijeme rajskou omáčkou.

Ingredience

- **Cibule volná** - 30 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Hovězí přední** - 240 g
- **Nové koření celé 30 g** - 2 g
- **Jihočeské máslo 82 % 250 g** - 14 g
- **Bobkový list 5 g** - 0.4 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **Skořice mletá 40 g** - 1 g
- **Mouka hladká 1 000 g** - 8 g
- **Podravka rajčatový protlak v tubě 120 g** - 92 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

