

Telecí medailonky s dušenou zeleninou

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 45 minut

Postup přípravy

Telecí maso nakrájíme na plátky a naklepeme z obou stran. Posolíme a opepříme. Opečeme na rozpáleném oleji, podlijeme vodou a dusíme, až je maso měkké. Štávu zahustíme moukou a chvíli vaříme. Nakrájenou mrkev a květák osmahneme na oleji, přidáme špenát, zamícháme a dusíme doměkka. Přidáme sůl a pepř. Maso přelijeme šťávou a přidáme zeleninu. Podáváme s rýží.

Ingredience

- **Květák** - 70 g
- **Mrkev** - 60 g
- **Špenát porcovaný hluboce zmrazený** 400 g - 70 g
- **Jedlá sůl vakuová** 1 kg - 2 g
- **Telecí kýta** 500 g - 220 g
- **Pepř černý mletý** 20 g - 0.8 g
- **Olej slunečnicový** - 10 g
- **Mouka hladká** 1 000 g - 4 g

