

Paprikový lusk s rajskou omáčkou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 60 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Umleté maso osolíme, přidáme vejce, uvařenou rýži, mletý pepř, promícháme a rozdělíme na 4 díly. Paprikové lusky vykrojíme, zbavíme semen a naplníme je připravenou směsí. Na oleji osmahneme jemně nakrájenou cibuli, přidáme rajčatový protlak, zastříkneme vodou, přidáme ocet a krátce povaříme. Poté do základu vložíme naplněné papriky, zvolna je podusíme asi půl hodiny a vyjmeme. Zbýlý základ zahustíme zásmazkou připravenou ze zbylé dávky oleje a mouky, zalijeme zbylou vodou, rozšleháme a za občasného míchání vaříme asi 20 minut. Před ukončením varu omáčku osladíme, podle potřeby dosolíme a nakonec přecedíme na podušené papriky, které v ní ještě cvhli podusíme.

Ingredience

- **Cibule volná** - 80 g
- **Paprika zelená** - 400 g
- **Jedlá sůl** - 10 g
- **Ocet kvasný lihový 1 l** - 20 g
- **Hovězí přední** - 60 g
- **Rýže parboiled 400 g** - 60 g
- **Pitná voda nesycená** - 480 g
- **Vepřová plec** - 120 g
- **Jizerka přirozeně bezlepková směs univerzální (zelená) 1000 g** - 40 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 4 g
- **Olej řepkový** - 48 g
- **Vejce** - 16 g
- **Tesco Stevia 75 g** - 10 g
- **Podravka rajčatový protlak v tubě 120 g** - 120 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

