

Telecí medailonky s dušenou zeleninou

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 45 minut

Bez lepku

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.

Ingredience

- Květák - 80 g
- Mrkev - 80 g
- Špenát porcovaný hluboce zmrazený 400 g - 80 g
- Jedlá sůl - 2 g
- Telecí kýta 500 g - 160 g
- Jizerka přirozeně bezlepková směs univerzální (zelená) 1000 g - 5 g
- Pepř černý mletý 20 g - 0.8 g
- Olej řepkový - 20 g

