

Hovězí tokáň

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 80 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Omyté hovězí maso nakrájíme na kousky. Oloupanou cibuli nakrájíme, osmažíme ji na dvou třetinách oleje, přidáme maso, osolíme, opepříme, osmahneme a za stálého míchání podusíme. Poté podlijeme vodou a dusíme ve vlastní šťávě. Když je maso částečně měkké, vydusíme šťávu na tuk, zaprášíme moukou, osmažíme, zalijeme trochou vody, rozmícháme a podusíme doměkka. Paprikové lusky očistíme, umyjeme, nakrájíme na nudličky, společně osmahneme s rajčatovým protlakem na zbývajícím oleji a přidáme k masu. Dosolíme a vše společně podusíme.

Ingredience

- **Cibule volná** - 160 g
- **Paprika červená** - 160 g
- **Jedlá sůl** - 12 g
- **Hovězí přední** - 480 g
- **Pitná voda nesycená** - 200 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Mouka pohanková nativní 400 g** - 18 g
- **Olej řepkový** - 45 g
- **Podravka rajčatový protlak v tubě 120 g** - 80 g

