

Hovězí po švábsku

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 80 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Plátek masa naklepeme paličkou, osolíme a opepříme. Opečeme po obou stranách na třetině oleje. Kořenovou zeleninu a cibuli nakrájíme na plátky, zpěníme na zbývajícím oleji, přidáme citrón, hořčici, mírně podlijeme horkou vodou a necháme povařit. Do základu přidáme opečené maso, přikryjeme poklicí a za občasného promíchání a podle potřeby dolévání teplé vody, dusíme doměkka. Plátky vyndáme, přendáme do čisté nádoby a na ně navršíme na plátky pokrájené syrové brambory. Štávu z masa vydusíme na tuk, zaprášíme moukou, osmahneme, zalijeme vlažnou vodou a mlékem, dobře rozšleháme a provaříme. Pak štávu přecedíme na maso, přidáme kapary a zvolna podusíme doměkka.

Ingredience

- **Brambory** - 560 g
- **Cibule volná** - 40 g
- **Mrkev** - 50 g
- **Petržel** - 50 g
- **Celer** - 50 g
- **Jedlá sůl** - 10 g
- **Citróny** - 20 g
- **Český hovězí steak z mladého býka - roštěná** - 300 g
- **Kapary efko** 105 ml - 5 g
- **Pitná voda nesycená** - 320 g
- **Hořčice plnotučná** 100 g - 12 g
- **Pepř černý mletý** 20 g - 4 g
- **Rýžová mouka bez lepku** 1000 g - 15 g
- **1,5% UHT mléko Mlékárna Pragolaktos** 0,5 l - 800 g
- **Olej řepkový** - 60 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

