

Hovězí po španělsku

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Maso si nakrájíme na kostky, zhruba 4x4 cm. Rozehřejeme v hrnci půlku oleje a opečeme na něm maso dohněda. Pak ho přendáme do misky. Přidáme zbylý olej, na který dáme pokrájený česnek, drobně pokrájenou cibuli, papriku nakrájenou na proužky a opékáme 5 minut. Pak dáme zpátky maso. Přidáme drcený kmín, koriandrovou nať, ocet, rajský protlak a hrášek. Zalijeme vývarem (voda a bujón), osolíme, opepříme a přiklopíme pokličkou. Na mírném ohni dusíme nejméně 1 hodinu, až je maso dokonale měkké. Jako příloha rýže nebo těstoviny.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Paprika zelená** - 100 g
- **Česnek** - 5 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 5 g
- **Kmín celý** - 5 g
- **Ocet kvasný lihový 1 l** - 8 g
- **Koriandr čerstvý** - 4 g
- **Hovězí zadní** - 1000 g
- **Pitná voda nesycená** - 500 g
- **Hrášek v mírně slaném nálevu** - 30 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 3 g
- **Olej slunečnicový** - 40 g
- **Bez lepku Hovězí bujón 56 g** - 8 g
- **Podravka rajčatový protlak v tubě 120 g** - 240 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

