

Dušená mrkev v mletém maso

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Na trošce rozpáleného tuku osmažíme pokrájenou cibuli dosklovata, přidáme maso, které necháme za občasného promíchání osmažit. Osolíme, opepříme. Přisypeme papriku a česnek, krátce orestujeme a zalijeme malým množstvím vody s bujónem. Přidáme oloupanou mrkev pokrájenou na plátky nebo kostičky (lze i hrubě nastrouhanou), zaklopíme a dusíme za občasného promíchání, případně podlití doměkka, ale mrkev by měla zůstat na skus. Po odklopení směs zaprášíme moukou, promícháme a ještě krátce provaříme, případně ještě dochutíme. Do směsi přidáme během dušení lžičku rajského protlaku. Podáváme s bramborem nebo bramborovou kaší.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Mrkev** - 300 g
- **Česnek** - 2 g
- **Mleté maso míchané** - 300 g
- **Bezlepková mouka Nomix 500 g** - 7 g
- **Pitná voda nesycená** - 150 g
- **Paprika pálivá 25 g** - 1 g
- **Paprika sladká 35 g** - 2 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 5 g
- **Olej slunečnicový** - 20 g
- **Bez lepku Hovězí bujón 56 g** - 8 g
- **Podravka rajčatový protlak v tubě 120 g** - 7 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

