



## Tradičné hovädzie držky

### Ingrediencie

- 2 kocky MAGGI slepačí bujón
- 2 lyžice MAGGI Tekuté korenie
- 500 g hovädzie držky
- 1 kus mrkva
- 1 kus koreňová petržlen
- 1 kus cibuľa
- 1.5 lyžice maslo
- 1 lyžička majoránka
- 1 štipka muškátový oriešok
- 1 lyžička nastrúhaný zázvor

### Postup

1. Bujón pripravte podľa receptu na vrecku.
2. Kupované držky, ktoré sú už očistené, ľahko povarené a nakrájané, zalejte vodou a varte niekoľko minút. Scedte ich a prepláchnite horúcou vodou. Potom zopakujte prvý krok – zalejte ich vodou a varte asi 30 minút, dokiaľ nezmäknú. Scedte ich.
3. Mrkvu a petržlen očistite a nakrájajte na prúžky. Cibuľu očistite a nakrájajte nadrobno. Všetko osmažte na masle.
4. Bujón zmiešajte s osmaženou zeleninou, pridajte držky a všetko varte asi 10 minút.
5. Ochuťte MAGGI Tekutým korením, mletým korením, muškátovým orieškom a zázvorom. Pridajte majoránku a varte ešte asi 5 minút.
6. Podávajte s bagetkami.

61

4

|           |             |
|-----------|-------------|
| sacharidy | 8.2 g       |
| energie   | 206.18 kcal |
| tuky      | 6.23 g      |
| proteín   | 20.71 g     |