



Dusené hovädzie mäso

Ingrediencie

- 750 g hovädzie mäso
- 1 kocka MAGGI Hovädzí bujón
- 1 kus cibuľa
- 2 strúčiky cesnak
- 1 kus petržlen
- 2 dl Víno
- 1 stredná mrkva
- 3 kusy bobkový list
- 10 guličky nové korenie
- 1 lyžička jalovec
- 1 vetvička čerstvý rozmarín
- 1 lyžica sádlo
- 1 štipka soľ
- 1 štipka čierne korenie

Postup

1. Cibuľu najkrájajte nahrubo a cesnak na plátky. Mrkvu a petržlen nakrájajte na kocky.
2. V horúcej vode rozpustite kocku MAGGI Hovädzieho bujónu.
3. V hrubostennom hrnci na rozpálenom sádle krátko orestujte nakrájanú cibuľu a cesnak. Pridajte mrkvu, petržlen a restujte dokedy mrkva nezačne púšťať farbu.
4. Zeleninu v hrnci nahrňte na stranu a na zvyšnej ploche zo všetkých strán orestujte na väčšie kúsky nakrájané, osolené mäso.
5. Keď je mäso na povrchu zatiahnuté, zmiešajte ho so zeleninou. Pridajte bylinky, korenie a soľ.
6. Obsah hrnca zalejte vínom a bujónom, priklopte a dajte variť na mierny plameň na cca 5 hodín, kým mäso nezmäkne. Čas môžete skrátiť, pokiaľ použijete tlakový hrniec.

⌚ 330

⊕ 4

sacharidy	15 g
energie	567 kcal
tuky	23.49 g
proteín	45.12 g