Sviečková na smotane

Ingredience

- 10 g MAGGI slepačí bujón
- 750 g hovädzie mäso
- 210 g cibuľa
- 1 väčšia mrkva
- 100 g Paštrnák, surový
- 1 lyžica maslo
- 10 g citrónová šťava
- 1 lyžica hladká múka
- 200 g smetana
- 1 g soľ
- 1 g čierne korenie

Postup

1. Zeleninu umyjeme a olúpeme, nakrájame na kocky.
2. Sviečkovú umyjeme a potrieme soľou a korením (najlepšie čerstvo mletým).
3. Mäso vložíme do zapekacej misy, obložíme nakrájanou zeleninou a posypeme korením. Do zmesi pridáme maslo.
4. Pripravené mäso vložíme do rúry predhriatej na 200 stupňov. Pečte asi 20 minút, po 10 minútach mäso obráťte.
5. Potom mäso zalejeme vývarom pripraveným z Maggi slepačieho bujónu (asi 1 hrnček). Pečieme ďalších 20 minút.
6. Mäso vyberieme z misy a nakrájame na plátky.
7. Všetko, čo zostalo v mise, rozmixujeme, pridáme smotanu a múku, kým nie je omáčka hustá.
8. Mäso podávame namočené v omáčke. Najlepšie na jedenie servírovať žemľové knedle.

61

4

sacharidy	18.61 g
energie	622.27 kcal
tuky	27.2 g
proteín	46.28 g