

Králík v rozmarínovej omáčke

Ingrediencie

- 1 kg Kralik
- 1 lyžica masť
- 1 lyžička mletá sladká paprika
- 10 g cesnak
- 0.5 lyžička Korenie, cibuľový prášok
- 1 g Korenie, korenie, mleté
- 3 g bobkový list
- 1 g soľ
- 3 g nakladané zelené korenie
- 1 lyžica Korenie, rozmarín, sušené
- 30 g kukuričný škrob
- 0.5 hrnček smetana

Postup

1. Králičie mäso umyjem a osuším. V hrnci rozpustím masť a porcie králika zo všetkých strán opečem.
2. Potom pridám korenie a rozmarín.
3. Pridám horúcu vodu a prikryté dusím, kým nie je mäso mäkké.
4. Mäkké mäso vyberiem na tanier a prikryjem alobalom, aby nevychladlo. Z omáčky vyberieme korenie.
5. Potom omáčku zahustím škrobom zmiešaným s trochou vody a hustou smotanou. Najlepšie chutí so zemiakmi a nakladanou repou.

⌚ 62

⊕ 3

sacharidy	14.56 g
energie	523.24 kcal
tuky	16.65 g
proteín	74.43 g