

Maso s medvědí česnekem a zeleninou

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 40 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Maso nakrájíme na kostičky, které osolíme, opepříme a promícháme s hořčicí (můžeme ho dát do lednice uležet na několik hodin). V pánvi nebo hrnci vhodném do trouby rozežřejeme sádlo, nakrájenou zeleninu na něm restujeme dozlatova. Maso posypeme hladkou moukou, promícháme a v pánvi ze zeleninou zprudka restujeme. Podlijeme. Dáme do pekáče a vložíme do rozežřáté trouby, během pečení průběžně podléváme vývarem a nakonec vmícháme medvědí česnek. Dochutíme dle své chuti pepřem nebo solí. Pečeme při teplotě cca 180-200°C. Podáváme s rýží.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Mrkev** - 50 g
- **Paprika červená** - 80 g
- **Rajčata** - 50 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Sádlo** - 20 g
- **Hořčice plnotučná 400 g** - 10 g
- **Česnek medvědí 30 g** - 10 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 3 g
- **Bezlepková mouka Nomix 1 kg** - 10 g
- **Vepřová krkovice** - 300 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

