

BALKÁNSKÝ PLÁTEK

250 g hovězí kýty (2 plátky) • 20 g oleje • 50 g pórku • 15 g hladké mouky • sladká mletá paprika • drcený kmín • zelená petrželka • sůl

Plátky hovězího masa naklepeme, osolíme, okořeníme mletou paprikou, drceným kmínem a opečeme v teflonové pánvi z obou stran. Plátky vyjmeme a na oleji po plátkách zpěníme na kolečka nakrájený pórek, podlijeme vodou, přidáme plátky masa a dusíme doměkka. Pak zahustíme šťávu moukou rozmíchanou ve vodě a povaříme. Na talíři jednotlivé porce hustě posypeme najemno nakrájenou zelenou petrželkou. Podáváme s rýží, nebo s vařenými brambory.

Jedna porce přibližně obsahuje:

27 g bílkovin, 16 g tuků, 8 g sacharidů, 0,7 g vlákniny

285 kcal = 1190 kJ

HOVĚZÍ MASO V ALOBALU

200 g hovězí kýty • 50 g rajčat • 200 g brambor • 10 g oleje • sladká mletá paprika • máta peprná • mletý kmín • sůl

Maso nakrájíme na plátky, osolíme, okmínujeme, posypeme mletou paprikou a promícháme. Brambory a rajčata nakrájíme na kolečka. Na alobal dáme porci masa, přidáme brambory, rajčata, posypeme lístky máty peprné, pokapeme olejem a alobal pevně uzavřeme. Pečeme v troubě asi 25 minut.

Jedna porce přibližně obsahuje:

25 g bílkovin, 10 g tuků, 24 g sacharidů, 2,7 g vlákniny

285 kcal = 1190 kJ

VÍDEŇSKÉ MASO

200 g hovězí kýty (2 plátky) • 20 g oleje • 10 g hladké mouky • 100 g cibule • 100 g bílého jogurtu • 1 lžička rybízové marmelády • sůl

Hovězí plátky lehce naklepeme, osolíme a opečeme z obou stran na oleji, pak maso vyjmeme. Cibuli nakrájíme na kolečka a osmažíme na zbylém oleji dorůžova. Vložíme zpět maso, podlijeme vodou a dusíme doměkka. Šťávu necháme vysmahnout, zaprášíme moukou, podlijeme vodou a povaříme. Na talíři maso ozdobíme lžičkou jogurtu a špetkou rybízové marmelády. Podáváme s rýží.

Jedna porce přibližně obsahuje:

25 g bílkovin, 16 g tuků, 19 g sacharidů, 1,5 g vlákniny

320 kcal = 1340 kJ

SÁZAVSKÝ GULÁŠ

200 g zadního hovězího masa • 20 g oleje • 50 g pórku • 100 g rajčat • 10 g hladké mouky • sladká mletá paprika • zelená petrželka • sůl

Na oleji osmažíme maso nakrájené na kostky, přidáme pórek, mletou papriku, krátce osmahneme, mírně podlijeme vodou, osolíme a dusíme téměř doměkka. Rajčata spaříme vařící vodou a oloupeme, nakrájíme, přidáme k masu a dodusíme. Nakonec necháme šťávu vysmahnout, zaprášíme ji moukou, podlijeme a povaříme. Dochutíme solí a najemno nakrájenou zelenou petrželkou. Podáváme s rýží, nebo s vařenými brambory. Hodí se i pečivo.

Jedna porce přibližně obsahuje:

23 g bílkovin, 15 g tuků, 12 g sacharidů, 1,4 g vlákniny

275 kcal = 1150 kJ

PLNĚNÉ HOVĚZÍ ZÁVITKY

200 g hovězí kýty (2 plátky) • 2 plátky šunky • 2 plátky tvrdého sýru • 50 g mrkve • 20 g oleje • 100 g cibule • 20 g hladké mouky • 15 g kečupu • sůl • zelená petrželka

Hovězí plátky naklepeme, osolíme a potřeme kečupem. Na každý plátek masa dáme plátek šunky, plátek sýru a hranolek mrkve. Plátky svíneme a zajistíme párátky. Na oleji v teflonové pánvi zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme závitky, opečeme je ze všech stran, podlijeme vodou, přiklopíme a dusíme. Měkké závitky vyjmeme. Štávu vysmahneme na tuk, zaprášíme moukou, rozředíme vodou, promícháme a povaříme. Nakonec vmícháme najemno krájenou zelenou petrželku. Podáváme s rýží, nebo s vařenými brambory.

Jedna porce přibližně obsahuje:

38 g bílkovin, 21 g tuků, 14 g sacharidů, 1,4 g vlákniny

400 kcal = 1670 kJ



HOVĚZÍ PEČENĚ SE ZELENINOU

200 g hovězí kýty • 10 g oleje • 50 g cibule • 50 g mrkve • 50 g petržele • 50 g celeru • 10 g hladké mouky • 100 g bílého jogurtu • 3 kuličky nového koření • 1 lžička citrónové šťávy • 1 bobkový list • sůl

Maso osolíme, opečeme na oleji v teflonové pánvi a vyjmeme. Na zbylém oleji osmahneme najemno nakrájenou cibuli. Přidáme nakrájenou kořenovou zeleninu, vše opečeme, podlijeme vodou, okořeníme novým kořením a bobkovým listem. Vložíme zpět opečené maso, zakapeme citrónovou šťávou a dusíme v troubě doměkka. Pak pokličku odklopíme a necháme šťávu vysmahnout. Ze šťávy vyjmeme koření a maso. Maso uchováme v teple. Štávu zahustíme moukou rozmíchanou ve vodě a povaříme. Nakonec vmícháme jogurt a omáčku prohřejeme. Maso nakrájíme na plátky a na talíři přelijeme omáčkou. Podáváme s bramborovými noky, nebo rýží.

Jedna porce přibližně obsahuje:

26 g bílkovin, 16 g tuků, 20 g sacharidů, 3,5 g vlákniny

330 kcal = 1380 kJ

HOVĚZÍ NA ŠALVĚJI

200 g hovězí kýty (2 plátky) • 20 g oleje • 50 g cibule • 20 g hladké mouky • mletý kmín • špetka šalvěje • sůl

Na oleji v teflonové pánvi osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme na nudličky nakrájené hovězí maso a osmahneme dohněda. Přidáme sůl, mletý kmín, špetku šalvěje, podlijeme vodou a dusíme doměkka. Pak necháme šťávu vysmahnout, zaprášíme moukou, zředíme vodou a povaříme. Podáváme s rýží, nebo s vařenými brambory.

Jedna porce přibližně obsahuje:

22 g bílkovin, 15 g tuků, 10 g sacharidů, 0,8 g vlákniny

260 kcal = 1090 kJ