



# HOVĚZÍ MASO

## HOVĚZÍ FILÉ S BRAMBORY

200 g zadního hovězího masa • 30 g řepkového oleje • 50 g cibule •  
20 g mrkve • 20 g celeru • 20 g petržele • 300 g brambor • 100 ml mléka  
• 10 g hladké mouky • 1 lžice hořčice • sůl

Z masa nakrájíme plátky, slabě je naklepeme a okraje nařízneme. Osolíme a rychle opečeme po obou stranách v polovině oleje. Ve zbývajícím oleji osmažíme najemno nakrájenou zeleninu. Přidáme hořčici a opečené plátky, podlijeme vodou a dusíme do poloměkka. Plátky a zeleninu vyjmeme ze šťávy, srovnáme do čistého kastrolu a na ně dáme očištěné a na plátky krájené syrové brambory. Šťávu vysmahame, zaprášíme moukou, osmažíme, zalijeme mlékem, dle potřeby vodou a povaříme. Provařenou šťávou polijeme brambory a plátky masa a zapečeme v troubě.

Jedna porce přibližně obsahuje:  
45 g bílkovin, 21 g tuků, 27 g sacharidů,  
71 mg cholesterolu, 4,2 g vlákniny  
**480 kcal = 2000 kJ**