



TELECÍ MASO

KARLOVARSKÝ KOTOUČ

200 g telecího masa • 30 g hladké mouky • 20 g másla •
250 ml masového vývaru • sůl

Náplň: 30 g šunky • 1 vejce • 30 g vařené mrkve

Naklepaný plátek osolíme a potřeme náplní, kterou jsme si připravili zvláště na pánvi ze šunky, vejce a nastrouhané vařené mrkve. Plátek zavineme, zavážeme nití, podlijeme vývarem a pečeme. Měkké maso vyjmeme, nakrájíme na plátky, šťávu zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme, zjemníme máslem, podle chuti dosolíme. Maso vrátíme zpět a necháme prohřát.

Jedna porce přibližně obsahuje:

28 g bílkovin, 20 g tuků, 13 g sacharidů, 1,1 g vlákniny

338 Kcal = 1418 kJ

TELECÍ PERKELT

200 g telecí plece • 40 g rajského protlaku • hovězí vývar •
20 g hladké mouky • 20 g másla • citrónová šťáva • sůl

Osolené kousky masa orestujeme s rajským protlakem na pánvi, podlijeme vývarem a dusíme. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme, přidáme citrónovou šťávu, zjemníme máslem, podle chuti dosolíme. Maso vrátíme zpět a necháme prohřát.

Jedna porce přibližně obsahuje:

21 g bílkovin, 15 g tuků, 12 g sacharidů, 0,4 g vlákniny

266 Kcal = 1113 kJ