

# Paradajková omáčka s hovädzím mäsom

## Nad 60 min



### Nutričné hodnoty

**Energia** 396 kcal / **Bielkoviny** 14,4 g / **P** (fosfor) 170,8 mg / **K** (draslík) 379,7 mg / **Na** (sodík) 488,6 mg

### Ako na to?

Mäso vložíme do vody, pridáme malé množstvo soli a varíme. Na rozpálenom oleji opražíme cibuľu, pridáme paradajkový pretlak, zalejeme vývarom z mäsa, pridáme korenie, vložíme mäso, prikryjeme a dusíme domäkka. Vyberieme mäso a omáčku zaprášime múkou alebo zahustíme zálievkou z múky a riadne prevaríme. Dochutíme citrónovou šťavou a cukrom.

### Čo budete potrebovať?

kvalitný rastlinný olej	15 g
cibuľa	10 g
rajský pretlak	100 g
hladká múka	15 g
hovädzie chudé mäso	50 g
cukor	10 g
soľ, čierne korenie, citrónová šťava, bobkový list, nové korenie	