



Hovězí loupaná plec

Ingredience

hovězí loupaná plec: **400 g**

hovězí vývar: **500 ml**

mrkev: **1 ks**

petržel: **1 ks**

cibule: **1 ks**

rajčatový protlak: **15 g**

loupaná rajčata: **100 g**

hřebíček: **3 ks**

celá skořice: **1 ks**

perníkové koření: **1 KL**

máslo

sůl

pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Hovězí loupnou plec očistíme, osolíme, opepříme a zprudka na pánvi zatáhneme. Do výpeku přidáme máslo, na kterém orestujeme očištěnou a na malé kostky nakrájenou zeleninu (mrkev, petržel, cibuli, rajčata). Přidáme rajčatový protlak, loupaná rajčata z plechovky, hřebíček, skořici a pár minut...

Hovězí loupaná plec - recept

Hovězí loupnou plec očistíme, osolíme, opepříme a zprudka na pánvi zatáhneme. Do výpeku přidáme máslo, na kterém orestujeme očištěnou a na malé kostky nakrájenou zeleninu (mrkev, petržel, cibuli, rajčata). Přidáme rajčatový protlak, loupaná rajčata z plechovky, hřebíček, skořici a pár minut restujeme. Poté zalejeme vývarem a přivedeme k varu. Hrncem z plotny odstavíme. Vložíme do něj zpět maso, přidáme perníkové koření.

Poté dáme maso do trouby vyhřáté na **100 °C**, kde maso pod poklicí pečeme **asi 8 hodin**. Poté zvýšíme teplotu **na 150 °C a pečeme odekryté asi 30 minut**. Maso vyjmeme a omáčku přecedíme přes cedník. Poté ji v hrnci redukuje na požadovanou konzistenci. Na závěr omáčku dochutíme solí, pepřem případně perníkovým kořením a máslem na zjemnění.

Hovězí loupaná plec skvěle chutná s glazovanou karotkou, bramborami nebo těstovinami.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí