



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **1,5 óra**



Répási Eszter



VADAS MARHA

A marhahús jó forrása a hem típusú vasnak, valamint a teljes értékű fehérjének.

HOZZÁVALÓK

800 g marha
fehérpecsenye
5 db sárgarépa
2 db fehérrépa

1/4 db zeller
1 db vöröshagyma
200 ml 12%-os tejföl
1 ek rozsliszt

izlés szerint babérlevél
izlés szerint só
(zöldfűszerekkel
helyettesíthető)
izlés szerint Bors

1 ek mustár

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1** A húst megmossuk és megtisztítjuk, majd felszeleteljük. Sózzuk, borsozzuk. A széletit pedig bemetszük, hogy ne ugorjon össze.
- 2** Kevés olajon hirtelen átsütjük a húsok mindkét oldalát.
- 3** A visszamaradt olajon üvegesre pirítjuk a meghámozott, felkockázott hagymát.
- 4** A hagymára rádobjuk a megmosott, meghámozott és felkockázott, illetve karikázott zöldségeket.
- 5** A zöldségekre ráhelyezzük az elősütött hús szeleteket.
- 6** Hozzáadjuk a babérlevelet, sózzuk, borsozzuk.
- 7** Kevés vízzel felöntjük, hogy épphogy elfedje.
- 8** Ha a hús és zöldségek is megpuhultak a húst kiszedjük, a zöldségeket pedig a lével együtt egy botmixer segítségével pürésítjük.
- 9** A tejfölt csomómentesre keverjük a liszttel és a mustárral, majd a püréhez adjuk.

10

Pár perc alatt összeforraljuk.

11

A húst melegen, vadas mártással leöntve, zsemlegombóccal tálaljuk.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

