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 széleti 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!**

Auchan