

Hovädzie mäso na hubách a baklažáne



25. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 2. fáza, 3. fáza

ingrediencie pre jednu porciu

- 200 g čerstvých húb
- 1 lyžička soli
- ¼ lyžičky chilli
- ¼ cibule
- korenie
- 1 menšia baklažán
- 2 polievkové lyžice oleja
- 100 g hovädzieho mäsa

postup prípravy

Nakrájame si baklažán, čerstvé huby a hovädzie mäso na kocky. Mäso si okoreníme čiernym korením a osolíme. Dochutíme ¼ lyžičkou mletého čili. Na horúcu panvicu pridáme 2 polievkové lyžice oleja a vložíme ¼ nakrájané cibule. Akonáhle je cibuľka opečená dozlatista, pridáme mäso a opečieme, potom pridáme baklažán a chvíľu povaríme. Nakoniec pridáme čerstvé huby. Okoreníme, premiešame a dusíme. Akonáhle je mäso hotové, môžeme podávať.