

Rozmarýnové medailonky

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: kuchtik.honza



Suroviny

Porce: 4

- Hladká mouka 1 lžíce
- Rozmarýn - sušený 2 lžička
- Sůl 1 špetka
- Pepř černý mletý 1 špetka
- Falešná svíčková - medailonky 500 g
- Olivový olej 3 lžíce
- Žampiony - pokrájené 250 g
- Česnek - prolisovaný 3 stroužek
- Zeleninový vývar 300 ml
- **Na ozdobu:**
- Rozmarýn - čerstvý, pokrájený 4 snítka

Doba přípravy: 150 min

Obtížnost: Obtížné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Dušení

Zařazení: Oběd

Země: Španělsko

Počet porcí: 4

Postup:

Mouku a sušený rozmarýn, sůl a pepř dejte do plastového sáčku a dobře promíchejte. Vložte do něj postupně všechno maso a pěkně je pohazováním ve směsi obalte. Na velké pánvi rozpalte lžíci oleje a

opékejte na něm asi dvě minuty houby, aby změkly. Dejte je stranou a na zbylém oleji ve stejné pánvi opečte maso z každé strany do hněda. Mělo by to trvat tri až čtyři minuty.

K masu přidejte česnek a zbylou mouku ze sáčku. Jemně opražte, přilijte vývar, promíchejte a přiveďte k varu. Nechte pod pokličkou probublávat šedesát až devadesát minut, aby maso změklo. Kdyby se tekutina vydusila, můžete maso podlévat vodou nebo dalším vývarem. Na posledních deset minut do omáčky přidejte i houby.

Podávejte s rýží a ozdobte čerstvým rozmarýnem.