

Hovězí maso s rukolou a žampiony

Kategorie: [Maso](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Hovězí maso 300 g
- Žampiony 150 g
- Rukola - salát 30 g
- Pepř, sůl 1 ks
- Grilovací koření 1 ks
- Česnekové koření 1 ks
- Vegeta 1 ks
- Olej 1 ks
- Kachní mast 1 lžíce
- Krajíce chleba 4 ks

Doba přípravy: 55 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Hovězí maso jsem si umyla, osušila papírovou utěrkou a okořenila jsem ho černým, česnekovým, grilovacím kořením, také solí a trochou vegety. Se solí opatrně, protože i grilovací i česnekové koření a samozřejmě vegeta obsahují dost soli.

Velkou teflonovou pánev jsem si pořádně zahřátí, kdy již byla pánev horká, přidala jsem olej a maso. Maso může trochu prskat, takže pozor na oči. Maso jsem si opiekla z každé strany 2-3 minutky. Mezitím jsem si umyla a na čtvrtky nakrájené žampiony. Když už se obě strany masa zatáhli, do pánve jsem přidala kachní sádlo (dodá jídlům úžasnou chuť) a žampiony, které jsem si okořenila stejnými kořeními jako masíčko. Pánev jsem přikryla pokličkou (já tak velkou pokličku nemám, takže jsem použila alobal). Maso i žampiony jsem dusila asi 15 min., Pak jsem maso vybrala, přeložila jsem je na talíř, přikryla použitým alobalem a nechala jsem je 10 min. odpočívat. Do pánve, k žampionům jsem si naskládala 4 krajíce chleba, krásné nasákly výpekem, který tam zůstal z masa a žampionů. Žampiony byly po chvíli hotové, takže i ty jsem si vybrala z pánve a když byly i chlebičky dobré, cca 5 min. z každé strany, sestavila jsem náš oběd. Na chlebiček jsem navrstvila omytou rukolu a na ni žampiony, pak opět chlebiček, rukola a na nudličky nakrájené maso.