

Liboví moravští vrabci - dietní

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Vepřová kýta 200 g
- Rostlinný olej 10 g
- Cibule 40 g
- Sůl 1 ks
- Kmín 1 ks
- Česnek 1 ks
- Hladká mouka 3 g
- Rajský protlak 1 lžička

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Dušení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Vepřové maso nakrájíme na stejně velké kostky. Cibuli drobně nakrájíme, usmažíme do růžova na oleji, přidáme maso, poprášíme je moukou a za stálého míchání krátce opečeme.

Podlijeme je vodou, osolíme, přidáme rajčatový protlak (kečup), rozetřený česnek, kmín a pečeme je nebo dusíme, až maso změkne. Občas je zamícháme a podlijeme malým množstvím vody.

Podáváme s bramborovými knedlíky a se zelím.