

Хранене за здраве

Телешко по бургундски

Брой калории в една порция: 380{mosimage}

Продукти за 2 порции:

- 300 гр. постно телешко месо
- 1 с. л. олио
- 30 гр. пушени гърди
- 1 глава лук
- 1 морков
- 150 гр. печурки
- 20 гр. брашно
- 150 мл. червено вино
- 150 мл. вода
- сом, черен пипер

Приготвяне:

Запържете месото, предварително нарязано на хапки, в горещото олио. Извадете месото и в същата мазнина сложете да се задушат ситно нарязаните лук, морков и пушени гърди. Отново прибавете телешкото и поръсете с брашно. Излейте отгоре виното и водата, посолете и поръсете с черен пипер. Оставете да ври на слаб огън и на затворен капак. След около 1 час и 15 минути прибавете изчистените и нарязани на филийки печурки. Продължете варенето още 1 час. Сервира се горещо.