

Hovězí maso na houbách a lilku



25. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Doplňte do těla potřebné minerály! Lilek je mimořádně bohatý na minerální soli fosforu, vápníku, draslíku, hořčíku, železa a manganu. Dejte si ho třeba jako my – s houbami a hovězím masem.

Co potřebujete (1 porce):

- 200 g čerstvých hub
- 1 lžička soli
- ¼ lžičky chilli
- ¼ cibule
- pepř
- 1 menší lilek
- 2 polévkové lžíce oleje
- 100 g hovězího masa

Jak na to:

- 1.** Nakrájíme si lilek, čerstvé houby a hovězí maso na kostky.
- 2.** Maso si okořeníme pepřem a osolíme. Dochutíme ¼ lžičkou mletého chilli.
- 3.** Na horkou pánev přidáme 2 polévkové lžíce oleje a vložíme ¼ nakrájené cibule.

- 4.** Jakmile je cibulka opečená dozlatova, přidáme maso a opečeme, potom přidáme lilek a chvíli povaříme.
- 5.** Nakonec přidáme čerstvé houby. Opepříme, promícháme a dusíme.
- 6.** Jakmile je maso hotové, můžeme podávat.