



Телешко месо с розмарин и картофи на фурна с винен сос

Съставки

- 1.5 кг телешки шол
- 1 кубче MAGGI® Телешки ребърца бульон 48x10г
- 4 глави лук
- 500 г картофи
- 3 с.л. зехтин
- 2 с.л. свеж розмарин
- 200 мл червено вино
- 2 ч.л. пшеничено брашно
- 1 щипка черен пипер
- 1 щипка сол

Указания

1. Месото се почиства от жилки и ципи и се "натрива" със сол и черен пипер, след което се намазва със зехтин. В предварително загрят тиган с дебело дъно се запържва месото от всички страни, докато промени цвета си. Това се прави, за да се "запечата" месото и при готвенето да остане сочно.
2. Телешкият шол се поставя в тава и се залива с бульона (1 кубче телешки бульон MAGGI®), разтворено в 300 мл вода). Поставя се в гореща фурна на 220 градуса, за да се пече в продължение на 15 минути. След това фурната се намалява на 190 градуса и телешкото се оставя да се пече около час на тази температура.
3. Половин час преди да се изпече месото, в тавата поставят обелени и нарязани картофи на кубчета и лук на четвъртинки. Поръсват се с розмарин и сол.
4. Щом ястието е готово, се приготвя сосът. За целта в малка тенджера се загрява червено вино, като към него се прибавят сосът (получен при печенето на месото), както и брашно, разтворено в малко количество студена вода. Бърка се непрекъснато, докато сосът се сгъсти. Овкусява се с черен пипер и сол на вкус, а след това се залива телешкото.

100 мин.

6 порции

Въглехидрати	15.7 g
Енергия	487.96 kcal
Мазнини	19.9 g
Протеин	56.46 g