

# Dušená mrkev s masem a bramborem

Zuzana Sněhotová,

**Ingredience:** (3 porce)

- 240g brambor
- 5g kmínu
- 550g očištěné mrkve nakrájené na kostičky
- 20g slunečnicového oleje
- 120g cibule
- 400g vepřového masa
- 7g soli dohromady
- 20g cukru

## Postup:

Do jednoho hrnce si nachystáme brambory - ty oloupeme a nakrájíme na kostičky. Lehce osolíme a přidáme kmín. Do druhého hrnce si nachystáme mrkev - mrkve zbavíme slupky a nakrájíme na kostičky. Do tlakového hrnce nalijeme olej, nasypeme nadrobno nakrájenou cibuli a osmahneme do sklovita. Poté přidáme na kostičky nakrájené a osolené vepřové maso a necháme zatáhnout. Poté podlejeme asi 1/41 vody a přivedeme k varu. Poté hrnec zaděláme víkem a pod tlakem dusíme 20 minut. Jakmile se nám maso začne dusit, spustíme obě plotýnky, na kterých máme hrnec s bramborami a hrnec s mrkví. Obojí uvaříme doměkka. Jakmile je mrkev hotová, tak ji zahustíme hladkou moukou, přidáme mletou sladkou papriku a chuťově doladíme cukrem. Servírujeme. Dobrou chuť !

Nutriční hodnota pokrmu:

	Mrkev	Kmín	Sladká paprika	Hladká mouka	Sůl	Cukr	Maso	Cibule	Olej	Brambory	Součet	Součet na jednu porci
Energetická hodnota (kJ)	811,7	87	82,5	293,3	0	336	3 982,8	218,1	750,9	924,7	7484	<b>2494,7 kJ</b>
Bílkoviny (g)	5,5	0,63	0,7	2,26	0	-	71,2	1,7	0,02	7,2	89,21	<b>29,7g</b>
Sacharidy (g)	40,4	3	2,7	14,6	0	20	0,4	10,7	0,02	48	139,8	<b>46,6g</b>
z toho cukry (g)	30,8	-	-	0,4	0	19,9	-	7,4	-	2,88	61,38	<b>20,5g</b>
Tuky (g)	1,2	0,683	0,65	0,3	0	-	70,8	0,3	19,9	0	93,8	<b>31,3g</b>
z toho nasycené mastné kyseliny(g)	0,2	0,025	-	0,05	0	-	-	0,1	2,3	0	2,68	<b>0,9g</b>
z toho transmastné kyseliny (g)	0	0	-	-	0	-	-	0	-	0	0	<b>0g</b>
z toho mononenasyce né mastné kyseliny (g)	0,02	0,53	-	0,08	0	-	-	0	5,9	0	6,53	<b>2,2g</b>

