

# Tarhoňa s králičím mäsom a mrkvou

Eva Poláčková

## Ingrediencie:

- 100g tarhone 320kcal, bielkoviny 12g, sacharidy 79g
- 150g králičieho masa: 230kcal, bielkoviny: 29.55g, sacharidy: 0.450g, tuky:13.8g, cholesterol 97.5 mg, sodík: 28.5 mg, draslík, horčík, fosfor, zinok, vitamíny skupiny B
- 80g mrkvy: 28.22 kcal, bielkoviny 0.8g, sacharidy 5.8g, tuky 0.17g , vláknina: 1.9 g, vitamíny skupiny B, A,C,D
- 80g rajčín: 17.7 kcal, bielkoviny 0.7g, sacharidy 3.2g, tuky 0.18g, vláknina 1.3g, vitamíny B,A,C draslík fosfor, horčík
- 30g cibule: 13.3 kcal, bielkoviny 0.4g, sacharidy 2.6g, vláknina 0.7g, vitamíny A,B,C,E,K, draslík, fluór, fosfor, sodík, železo, meď
- 1dl červeného vína: 80.93kcal, sacharidy 2.8g, draslík, fosfor, železo
- Soľ, korenie
- repíkový olej

## Postup:

Dáme variť vodu a osolíme. Tarhoňu varíme vo vriacej vode 20 minút pokiaľ nebude vhodnej konzistencie. Na ďalšej panvici osmažíme cibuľku na repíkovom oleji do zlata a pridáme mrkvu. Po 5 minútovom smažení pridáme králičie mäso a ošúpané paradajky a podlejeme to červeným vínom. Dusíme na miernom ohni, postupne podľa vlastnej chuti pridáme štipku čili papričky, soli a čierneho korenia. Varíme približne 25 minút. Servírujeme spoločne s tarhoňou.

