

Vepřová panenka na zelenině

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 60 minut

Postup přípravy

Najemno nastrouhaný česnek smícháme s nasekanými bylinkami, pepřem a krátce orestujeme na oleji. Touto směsí obalíme osolenou panenku, kterou vložíme do pekáče, podlijeme vývarem a pečeme při 195°C cca 20 minut. Upečené maso vyndáme z trouby a necháme odležet ve šťávě, po odležení nakrájíme na plátky. Mezitím si na másle orestujeme zeleninovou směs, osolíme, okořeníme a opepríme. Výpek z vepřové panenky smícháme s máslem, hořčicí a zakysanou smetanou rozmíchanou se škrobovou moučkou. Přidáváme jako omáčku k medailonkům.

Ingredience

- **Brokolice** - 200 g
- **Paprika červená** - 200 g
- **Česnek** - 20 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Šalvěj** - 4 g
- **Vepřová panenka** - 360 g
- **Jihočeská zakysaná smetana 18 %** **180 g** - 80 g
- **Dětská sladká kukuřice 370 ml. Prostě skvělé!** - 100 g
- **Hovězí bujón** - 52 g
- **Zelené fazolové lusky 1000 g** - 200 g
- **Pitná voda nesycená** - 200 g
- **Hořčice plnotučná 340 g** - 20 g
- **Bazalka 10 g** - 4 g
- **Oregano 10 g** - 4 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 4 g
- **Tymián 10 g** - 4 g
- **Garam masala 25 g** - 3 g
- **Kukuřičný škrob, bez lepku 200 g** - 20 g
- **Olej slunečnicový** - 12 g
- **Krajanka máslo 250 g** - 24 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

