Vepřová líčka s gratinovanými brambory a sotyrovanou zeleninou

Počet porcí: 2
Doba přípravy: 45 minut
Bez lepku

Postup přípravy

Syrové brambory nakrájíme na cca 2 mm silné plátky, vložíme do kastrolu, přilijeme polovinou smetany, osolíme, opepříme a přidáme nastrouhaný česnek a lístky tymiánu. Vše necháme pomalu zavařit po dobu cca 5 min. Přendáme do zapékací misky vyložené pečícím papírem. Výška hmoty by měla být nejlépe 5 cm. Pečeme v troubě na 160°C přibližně 60 min. Vyjmeme z trouby a necháme odpočinout. Vepřová líčka připravíme dle návodu na pytlíku – v troubě, ve vodní lázni, v mikrovlnce či na grilu. Doba ohřevu bude cca 6-30 minut dle zvolené metody. V hrnci necháme vařit osolenou vodu. Květák a brokolice nakrájíme na menší růžičky. Nejdříve dáme vařit květák, který vaříme přibližně 3-5 minut a po chvilce přidáme brokolici. Tu necháme vařit jen krátce, dokud nechytne sytě zelenou barvu. Vše scedíme a dáme do vody s ledem. Ledová voda nám zanechá krásnou svěží barvu. Na pánvičku vložíme máslo se špetkou cukru. Necháme rozehřát a přidáme na plátky nakrájenou cuketu. Opečeme do zlatova. Pak přidáme květák s brokolicí. Prohřejeme a přidáme trochu vývaru (může být bujón a voda). Z másla a vývaru musí vzniknout krémová emulze, v které se zelenina obalí. Na talíř servírujeme vepřová líčka, tvořítkem vykrojené gratinované brambory a nakonec poklademe zeleninou a dozdobíme bylinkami.

Ingredience

- **Brambory** - 340 g
- **Brokolice** - 56 g
- **Cuketa** - 60 g
- **Květák** - 60 g
- **Česnek** - 2 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Tymián čerstvý** - 2 g
- **Jihočeské máslo 82 % 250 g** - 7 g
- **Zeleninový bujón** - 10 g
- **Cukr krystal** - 3 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 0.5 g
- **Vepřová líčka 300 g** - 180 g
- **MEGGLE Trvanlivá bezlaktózová smetana na vaření 200 ml** - 80 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE