

# Boloňské kotlety



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 35min , Porce: 4

**1290** kalorií , **0 g** cukrů , **139 g** tuků , **5 g** bílkovin

**Autor:** Evík

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/bolonske-kotlety>

## Příprava

Koteletky lehce naklepeme. V pánvi rozpálíme olej a prolisovaný česnek na něm osmažíme, poté přidáme kotlety a opečeme je po obou stranách. Vyjmeme z pánve osolíme, opeříme a dáme stranou. Do výpeku vmícháme rajčatový protlak, který jsme smíchali s 1 lžící vody, přidáme pokrájené papriky a žampiony a dusíme pod pokličkou cca 15 minut. Pak vložíme kotlety a chvíli ještě podusíme, poté podáváme.

## Ingredience

- ✓ 4 ks vepřové kotlety
- ✓ 2 ks červené nebo žluté papriky
- ✓ 150 g žampionů
- ✓ 1 lžíce rajčatového protlaku
- ✓ špetka soli
- ✓ troška pepře
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 150 ml slunečnicového oleje

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné,  
Maso, Rodina, Hlavní chod

