

# Broskvová čína



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 40min  
Celkový čas: 50min , Porce: 4

**412** kalorií , **61 g** cukrů , **6 g** tuků , **46 g** bílkovin

**Autor:** Beruska64

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/broskvova-cina>

## Příprava

Maso nakrájíme na nudličky, osolíme, opepříme, smícháme se 3 lžícemi medu, 4 lžícemi kečupu, 4 lžícemi plnotučné hořčice, 4 lžícemi sójové a worchestrové omáčky, zakápneme olivovým olejem a zprudka opečeme na pánvi. Přidáme ½ lžičky tymiánu a rozmarýnu, zakápneme citrónovou šťávou, podlijeme trochou vody nebo broskvové šťávy a necháme pod pokličkou dusit. Mezitím na druhé pánvi na troše oleje orestujeme na kolečka nakrájenou mrkev, nadrobno nakrájenou papriku a půl plechovky broskví, přidáme 1 lžici medu, 1/2 lžičky rozmarýnu a tymiánu a zakápneme citrónem. Když je maso měkké, smícháme s orestovanou zeleninou.

## Ingredience

- 4 plátky vepřového masa
- 4 lžíce medu
- 4 lžíce kečupu
- 4 lžíce plnotučné hořčice
- 4 lžíce sojové omáčky
- 4 lžíce Worcesterské omáčky
- 1 lžička tymiánu
- 1 lžička rozmarýnu
- 1 konzerva broskvového kompotu
- 1 ks pórku
- 1 ks papriky
- 1 ks mrkve
- 5 lžic olivového oleje
- 4 lžíce citrónové šťávy
- špetka pepře
- špetka soli

## Kategorie

Výjimečný den, Finančně nenáročné, Návštěva,  
Hlavní chod