

# Dietní vepřové medailonky s mrkví a libečkem



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 30min , Porce: 4

171 kalorií , 0 g cukrů , 19 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Tatiana

Odkaz: <https://srecepty.cz/dietni-veprve-medailonky-s-mrkvi-a-libeckem>

## Příprava

Maso naklepeme a rozpůlíme na dvě části (pokud jsme koupili již naporcované medailonky, stačí je jen naklepat). Nasolíme a napeříme a mezi dvě půlky pak vložíme pár listů libečku a část mrkve. Ovážeme nití nebo potravinářským provázkem a na másle a olivovém oleji osmahneme, aby se maso zatáhlo. Vložíme do pekáčku i se zbytkem mrkve, libečku a nakrájenou cibulí a dopečeme doměkka pod alobalem (podléváme vodou). Na posledních 5 minut dopékáme bez přikrytí.

## Ingredience

- ✓ 4 plátky vepřového masa (řízky nebo 8 medailonků)
- ✓ 4 mrkve
- ✓ 1 svazek libečku
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 lžice másla
- ✓ 1 lžice olivového oleje
- ✓ pepř
- ✓ sůl



### Tip k receptu

Podáváme s rýží. Já jsem udělala rýži na kurkumě (dvojbarevná rýže, 0,5 lžičky kurkumy, hřebíček a zeleninový vývar). Kombinace masa vonícího libečkem, sladká mrkev a nahořklá rýže jsou dobrá a dietní kombinace. Dobrou chuť!

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Jídlo na každý den, Štíhlá slečna, Hlavní chod

