Jednoduché kotlety

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 2h 5min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 2h 20min , Porce: **2**

319 kalorií , **0 g** cukrů , **31 g** tuků , **5 g** bílkovin

Autor: heleen1

Odkaz: https://srecepty.cz/jednoduche-kotlety

Příprava

Naklepané, osolené kotlety opepříme a nakrájíme na nudličky. Vložíme do oleje smíchaného se sojovou omáčkou a worcesterem a dáme minimálně na 2 hodiny do chladu (nejlépe přes noc). Na rozpálené pánvičce BEZ TUKU osmahne maso zprudka z obou stran (cca 4 minuty celkem) a na talíři posypeme povařenou osolenou cibulí nakrájenou na nudličky spolu s pórkem nakrájeným na kolečka a promícháme. Jako přílohu podáváme hranolky, tatarskou omáčku a kečup.

Ingredience

- 2 plátky vepřové pečeně nebo kotlety
- 2 lžíce oleje
- 2 lžíce sojové omáčky
- 2 lžíce Worcesteru
- 2 větší cibule
- 0,5 pórku
- špetka pepře
- sůl

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Maso, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod