

Kotlety s česnekem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

428 kalorií , **0 g** cukrů , **42 g** tuků , **5 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/kotlety-s-cesnekem>

Příprava

Česnek oloupeme a nastrouháme na jemné nudličky. Ve vodě rozmícháme hořčici, sójovou omáčku, tekuté polévkové koření a škrob. Kotlety z obou stran naklepeme, osolíme a opepříme. V pánvi na rozehřátém oleji je opečeme z obou stran. Poté je dáme na talíře. Do pánve dáme česnek, promícháme, vlijeme směs a krátce povaříme. Dochutíme solí a kotlety na talířích s ní polijeme.

▣ Tip k receptu

Podáváme s opečenými brambory, nebo hranolky a tatarskou omáčkou.

Ingredience

- 4 vepřové kotlety bez kosti
- 3 lžíce slunečnicového oleje
- špetka soli
- špetka pepře
- 100 ml vody
- 1 lžička plnotučné hořčice
- 1 lžička sójové omáčky
- 1 lžička kukuřičného škrobu
- 1 lžička polévkové koření tekuté
- 2 stroužky česneku

Kategorie

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

