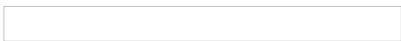


Kotlety se zeleninovou kaší



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

918 kalorií , **0 g** cukrů , **102 g** tuků , **1 g** bílkovin

Autor:

Odkaz: <https://srecepty.cz/kotlety-se-zeleninovou-kasi>

Příprava

Vepřové kotlety nejdřív z obou stran hustě posypeme grilovacím kořením, potom je opečeme na rozpáleném pánvi, (nejlépe nasucho na grilovací pánvi) z každé strany 3 minuty. Teprve potom kotlety potřeme olejem, naklademe je na pekáček a dáme do rozehřáté trouby péct při teplotě 180°C asi 12-15 minut. Poté maso vyndáme a před podáváním ho necháme chvíli odpočinout. Zatím nakrájíme připravenou a očištěnou zeleninu a brambory na malé kousky a uvaříme v osolené vodě doměkka, pak je scedíme a propasírujeme nebo rozšťoucháme na hladkou kaši, přidáme kousek másla a podle potřeby dosolíme a dobře promícháme.

Ingredience

- 4 plátky vepřové kotlety s kostí
- 1 lžíce grilovacího koření
- 3 lžíce olivového oleje
- 10 brambor
- 2 mrkve
- 1 petržel
- 1/2 bulvy celeru
- 100 g másla

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Něco extra, Rodina, Hlavní chod