

Krkovička Argentina



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

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

739 kalorií , 0 g cukrů , 71 g tuků , 12 g bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/krkovička-argentina>

Příprava

Vejce, olej, hořčici, koření, sůl a solamyl rozšleháme do hladka. Maso z obou stran naklepeme, nařízneme po obvodu, aby se nekroutilo a naložíme do marinády. Dáme do lednice minimálně přes noc, lépe na dva dny. Na pánvi rozpálíme olej a maso z obou stran opečeme dozlatova.



Tip k receptu

Podáváme s různě upravenými brambory a zeleninou.

Ingredience

- ✓ 4 plátky vepřové krkovičky
- ✓ 2 vejce
- ✓ 3 lžíce rostlinného oleje
- ✓ 2 lžíce hořčice
- ✓ 2 lžíce koření Argentina
- ✓ špetka soli
- ✓ 1 lžíce solamylu
- ✓ olej na smažení

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné,
Maso, Rychlovka, Hlavní chod

