

# Medailonky z vepřové panenky na blanširovaném chřestu



Obtížnost: 

Čas přípravy: 45min , Čas vaření: 12min  
Celkový čas: 57min , Porce: 2

281 kalorií , 0 g cukrů , 7 g tuků , 36 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/medailonky-z-vepve-panenky-na-blansirovanem-chrestu>

## Příprava

Vepřovou panenku si očistíme, osolíme hrubozrnnou solí a pepřem a necháme odstát v pokojové teplotě. Rozkrojíme na tři stejné části a dlaní lehce stlačíme proti pracovní desce. Svazek zeleného chřestu oloupeme škrabkou na brambory od hlavičky (v cca 1/3 stonku) směrem k nejtlustějšímu místu. Po očištění ulomíme nejtvrďší a nejpevnější část chřestu a uschováme spolu s oloupanými slupkami. Oloupaný chřest dáme vařit do kuřecího vývaru cca 3-4 min, dokud nezkřehne a nebude krásně křupavý. Vývar z chřestu necháme stranou a nevyžíváme. Poté ihned vyjmeme a dáme prudce zachladit do studené vody s ledem. Zastavíme tím vaření uvnitř chřestu a ten zůstane křupavý a zelený. Chřest překrájíme. Luský cukrového hrášku omyjeme a připravíme si je ke chřestu. Na olivovém oleji si zarestujeme najemno nakrájenou šalotku, kterou necháme lehce zežloutnout. Poté přidáme česnek nakrájený na plátky. Necháme zpěnit a přidáme slupky a konce chřestu, které nám zůstaly po čištění chřestu. Zalijeme silným vývarem a vývarem z

## Ingredience

- ✓ 150 g vepřové chlazené panenky
- ✓ 2 g hrubozrnné soli
- ✓ pepř
- ✓ 120 g čerstvého zeleného chřestu
- ✓ 120 g sladkých lusků cukrového hrášku
- ✓ hruška másla
- ✓ 1 dcl kuřecího vývaru
- ✓ slupky a spodky zeleného chřestu
- ✓ chilli
- ✓ 1 šalotka
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 1 dcl smetany

## Kategorie

Svatý Valentýn, Výjimečný den, Celoročně, Maso, Zelenina, Něco extra, Návštěva, Rodina, Hlavní chod

chřestu, který jsme si dali bokem. Necháme  
povařit, abychom získali hodně silný  
chřestový vývar. Ručním mixérem  
rozmixujeme povařené zbytky ve vývaru úplně  
dohladka. Přes jemný cedník přepasírujeme  
vývar do druhého hrnce a zbytky z cedníku  
můžeme vyhodit. Vývar opět postavíme na  
plotnu a necháme probublávat. Dochutíme  
solí, pepřem a kapičkou citrónu. Po dochucení  
zjemníme smetanou a necháme pomalu  
zhoznout. Rozehřejeme si pánvičku,  
případně gril a vložíme na ni nakrájenou  
panenku. Zprudka ogrilujeme na úpravu  
Medium. Na druhé pánvi si rozehejeme  
máslo a přidáme překrájený chřest spolu s  
lusky cukrového hrášku. Orestujeme krásně  
dozlatova, lehce osolíme a opepříme.  
Nesmíme zapomínat, že máme ochucené  
maso, ochucenou omáčku, takže s kořením  
šetříme. Pokud máme hotovo, naservírujeme  
na čistý bílý talíř. Chřest s cukrovým hráškem  
doprostřed talíře, tři medailonky položíme na  
ně a lehce přelijeme omáčkou.

