

Pečená panenka se sušenými švestkami



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 55min , Porce: 4

1224 kalorií , **0 g** cukrů , **40 g** tuků , **168 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/pecena-panenka-se-susenymi-svestkami>

Příprava

Panenku pečlivě očistěte od blány. Hřebíčky a badyán utlučte v hmoždíři nebo umelte a smíchejte se skořicí, olejem a maso směsí potřete. Nechte chvíli marinovat. Mezitím očistěte mrkev, pastináky a překrojte je na poloviny. Do kastrůlku dejte vařit osolenou vodu. Mrkev s pastinákem povařte asi 5 minut ve vroucí vodě, pak je scedte. Marinované maso osolte, obalte sušenou šunkou. Vložte do zapékací misky a obložte ovařenou mrkví s pastinákem, neoloupanými stroužky česneku a sušenými švestkami. Vložte do trouby vyhřáté na 200 °C a pečte 15–20 minut. Panenka by po rozříznutí měla být lehce růžová. Podávejte s bramborami nebo tmavým pečivem.

Ingredience

- ✓ 800 g vepřové panenky
- ✓ 2 hřebíčky
- ✓ 1/2 hvězdičky badyánu
- ✓ 1/4 lžičky skořice
- ✓ 1 lžíce řepkového oleje
- ✓ 2 mrkve
- ✓ 2 pastináky
- ✓ 4 plátky sušené šunky
- ✓ 8 stroužků česneku
- ✓ 8–12 sušených švestek bez pecky
- ✓ sůl a pepř

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Maso, Labužník, Rodina, Hlavní chod

