Telecí plátky se žampiony

Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: **4**

847 kalorií , **0 g** cukrů , **86 g** tuků , **8 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: https://srecepty.cz/teleci-platky-se-zampiony

Příprava

Telecí maso omyjeme a osušíme. Nakrájíme na malé medajlonky a lehce naklepeme, nejlépe klouby prstů. Doprostřed každého plátku položíme pár omytých listů špenátu, jeden očištěný a na plátky nakrájený žampion a vločku másla. Medajlonky překlopíme na polovinu a okraje masa sklepneme paličkou na maso. Můžeme také spíchnout páratkem. Medajlonky posypeme grilovacím kořením a vložíme na rozpálený olej. Nejprve z obou stran opečeme a poté přiklopíme, ztlumíme plamen a dusíme krátce ve vlastní šťávě. Zbytek žampionů nakrájíme na čtvrtky a spolu s nasekanou cibulkou orestujeme na olivovém oleji. Dochutíme vegetou a adžikou. Podáváme s rýží.

Ingredience

- 600 g telecí svíčkové panenky
- 50 g špenátu
- 250 g žampionů
- 1 lžička grilovacího koření
- 2 lžíce olivového oleje
- 3 lžíce rostlinného oleje
- 1 lžička Vegety
- špetka adžiky
- 1 svazek mladé jarní cibulky
- 30 g másla

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Houby, Maso, Něco extra, Návštěva, Hlavní chod