

Vepřová kotleta na brokolici



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

298 kalorií , 2 g cukrů , 31 g tuků , 4 g bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/veprova-kotleta-na-brokolici>

Příprava

Brokolici omyjeme, osušíme a natrháme na malé růžičky. Maso omyjeme, osušíme a jemně naklepeme. Nařizneme jej a posypeme kořenící směsí Texas. Na pánvi si rozpálíme olej a kotlety na něm zprudka opečeme. Podlijeme vodou a necháme dusit pod pokličkou na středním plameni. Přibližně po 10-ti minutách vhodíme k masu brokolici a dále dusíme. Jakmile nám změkne i brokolice, do výpeku s vodou přidáme kostku masoxu - šťávy k vepřovému masu. Necháme rozpustit. Šťáva nám krásně zhoustne a maso i s brokolicí je hotové. POZOR - nesolíme!!!



Tip k receptu

K brokolici můžeme přidat zeleninu jakékoliv chuti



Ingredience

- ✓ 4 plátky vepřové kotlety
- ✓ 100 g brokolice
- ✓ 1 kostka masoxu - šťáva k vepřovému masu
- ✓ 2 lžice rostlinného oleje
- ✓ 1 lžice koření Texas steak

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod