

# Vepřová panenka plněná špenátem



Obtížnost:     

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 45min , Porce: 2

**1525** kalorií , **0 g** cukrů , **55 g** tuků , **220 g** bílkovin

**Autor:** promo

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/veprova-panenka-plnena-spenatem>

## Příprava

Vezmeme si špenát, opláchneme ho a dáme si vařit vodu, až se bude voda vařit, vložíme asi na 15 vteřin špenát spařit. Poté si vezmeme sítko, scedíme špenát a vložíme do nádoby plné studené vody a ledu, aby se nám neztratila barva. Poté si vezmeme panenku, odblaníme jí a sundáme z ní palec. Panenku si přepůlíme a uděláme do ní otvor dlouhým nožem, poté ji naplníme špenátem, který si dochutíme špetkou soli a bílého pepře. Necháme si rozpálit pánev a rozehrát troubu na 180°. Maso si osolíme a okořeníme. Poté ho opečeme na pánvi ze všech stran zhruba 2 minuty a vložíme zhruba na 12 minut do rozpálené trouby. Poté si maso vyndáme a přiklopíme talířem, aby jsme nechaly maso v klidu odpočinout. Poté maso vyndáme a můžeme servírovat s naší oblíbenou přílohou.

## Ingredience

- ✓ 1 kg vepřové panenky
- ✓ 0,5 kg špenátu
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře bílého

## Kategorie

Výjimečný den, Obyčejný den, Bezlepková, Diabetická, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Zvěřina, Jídlo na každý den, Něco extra, Labužník, Návštěva, Rodina, Hlavní chod



### Tip k receptu

K dokonalému snoubení chutí se krásně hodí Rulandské šedé - Jedlička & Novák, který můžete ochutnat a zakoupit v restauraci a vinárně Zlatý had. Vepřová panenka z certifikovaného chovu je také možná zakoupit u nás v restauraci a vinárně Zlatý had.

