Vepřová panenka s hráškovým pyré

Obtížnost:

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 35min , Porce: **1**

288 kalorií , **0 g** cukrů , **9 g** tuků , **23 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: https://srecepty.cz/veprova-panenka-s-hraskovym-pyre

Příprava

Brambory oloupeme, nakrájíme a uvaříme doměkka. Mezitím si nakrájíme panenku na plátky, osolíme, opepříme a osmažíme 3 minuty na řepkovém oleji dozlatova. Brambory rozmixujeme, smícháme je s hráškem a nasekanou jarní cibulkou, zjemníme máslem a podáváme společně s panenkou.

Tip k receptu

Energetická hodnota je 1416 kJ.

Ingredience

- 100 g vepřové panenky
- 1 špetka soli
- 1 špetka pepře
- 1 lžička řepkového oleje
- 100 g brambor
- 50 g hrášku
- 2 ks jarní cibulky
- 1 lžička másla

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Diabetická, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Maso, Zelenina, Hlavní chod