

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, opeříme 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 nenáročná, Maso, Zelenina, Hlavní chod

