

# Vepřové kotlety na havanský způsob



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

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

**644** kalorií , **0 g** cukrů , **49 g** tuků , **7 g** bílkovin

**Autor:** Sonia005

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/veprove-kotlety-na-havansky-zpusob>

## Příprava

Nejprve si kotlety mírně naklepeme klouby prstů a odložíme. V misce si smícháme strouhanku, prolisovaný česnek, petržel, sůl, pepř a lžičku olivového oleje. Touto směsí potřeme plátky masa a zprudka osmažíme na pánvi na rozpáleném oleji.



### Tip k receptu

Jako příloha se hodí brambor v každé podobě.

## Ingredience

- ✓ 4 plátky vepřové kotlety
- ✓ 3 lžičky strouhanky
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 2 lžičky petrželové nati
- ✓ sůl dle chuti
- ✓ pepř dle chuti
- ✓ 3 lžičky oleje na osmažení
- ✓ 1 lžička olivového oleje

## Kategorie

Výjimečný den, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Exotika, Labužník, Hlavní chod

