

# Vepřové kotlety s omáčkou romesco



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min  
Celkový čas: 45min , Porce: 4

**563** kalorií , **24 g** cukrů , **42 g** tuků , **17 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/veprove-kotlety-s-omackou-romesco>

## Příprava

Vepřové kotlety osolíme, opeříme a osmažíme na olivovém oleji z obou stran dozlatova. Dáme je do pekáčku. Do jiného pekáčku nebo na plech dáme papriky a pečeme na 200 °C asi 10 minut. Poté papriky vyjmeme a zabalíme do sáčku – necháme je zapařit, poté je oloupeme. Pokud je potřeba, snížíme troubu na 180 °C a ještě 5 minut kotlety dopečeme. Oříšky nasekáme nahrubo a osmažíme nasucho v pánvi. Smícháme je s oloupanou paprikou, utřeným česnekem, mletým zázvorem, petrželkou a strouhaným parmezánem a vše rozmixujeme na kaši. Vznikla nám tak omáčka romesco. Mrkve oloupeme a nakrájíme na plátky. Opékáme je na olivovém oleji doměkka, zalijeme vinným octem a medem a necháme zkaramelizovat. Zalijeme je šťávou z kotlet a smažíme doměkka. Kotlety podáváme se lžící jogurtu, zkaramelizovanými mrkvemi a omáčkou romesco.



### Tip k receptu

Použít můžeme také baby karotku – tu jen podélně rozpůlíme a dále je postup stejný.

## Ingredience

- ✓ 4 ks vepřové kotlety
- ✓ 2 ks mrkve
- ✓ 2 ks papriky
- ✓ 7 g soli
- ✓ 7 g pepře
- ✓ 2 lžičky včelího medu
- ✓ 2 lžičky vinného octu
- ✓ 4 lžičky řeckého jogurtu
- ✓ 4 lžičky olivového oleje
- ✓ 1/2 hrsti pistácií
- ✓ 1/2 hrsti lískových ořechů
- ✓ 1/2 lžičky zázvoru
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 50 g parmezánu
- ✓ 2 lžičky petrželové natě

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Hlavní chod

