

Vepřové kotlety se zeleninou



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 3

209 kalorií , 1 g cukrů , 18 g tuků , 1 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/veprove-kotlety-se-zeleninou>

Příprava

Mrkev, kapii a česnek očistíme. Mrkev naškrábeme škrabkou na brambory na nudličky, česnek nastrouháme na jemno a kapii nakrájíme na tenké proužky. V teflonové pánvi na lžičce oleje mrkev s kapií pomalu orestujeme. Jakmile zelenina změkne, tak přidáme česnek a vše ochutíme Mexickým kořením. Zamícháme a zalijeme zálivkou z vody, polévkového koření, sójové a worcestrové omáčky, kečupu a škrobu. Krátce povaříme do požadované hustoty a odstavíme. Kotlety naklepeme, osolíme, opepříme a na lžici oleje opečeme z obou stran do měkka.



Tip k receptu

Podáváme s hranolky a tatarskou omáčkou.

Ingredience

- ✓ 3 vepřové kotlety
- ✓ 1 lžice slunečnicového oleje
- ✓ špetka pepře
- ✓ 2 mrkve
- ✓ 1/2 červené papriky (kapie)
- ✓ 1 lžička slunečnicového oleje
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 1 lžička Mexické koření
- ✓ 1 lžička tekutého polévkového koření
- ✓ 1 lžička sójové omáčky
- ✓ 1 lžička worcesterské (Worcesterové) omáčky
- ✓ 1 lžička kečupu
- ✓ 1 lžička kukuřičného škrobu
- ✓ 200 ml vody
- ✓ špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

