

# Vepřové maso se zeleninou



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 50min  
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 3

**1099** kalorií , **9 g** cukrů , **95 g** tuků , **40 g** bílkovin

**Autor:** JanaB

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

## Příprava

Cibuli oloupeme, nakrájíme na drobno a maso na menší kostky. Na lžici oleje usmažíme nakrájenou cibuli do růžova, přidáme maso, osolíme a zamícháme. Ihned zakryjeme pokličkou a dusíme na velmi malém plameni asi 30 minut a občas zamícháme. Maso pustí šťávu, ve které by se mělo udusit skoro do měkka. Poté přidáme mraženou zeleninu, zamícháme, přiklopíme poklicí a dusíme, až je zelenina skoro měkká - opět bez podlévání. Pokud musíme podlévat vodou, tak velmi málo. V 1 dcl vody rozmícháme hladkou mouku a pokrm zahustíme. Chvilí povaříme a zjemníme smetanou. Rozmícháme a necháme pouze přejít varem.



## Ingredience

- 30 dkg vepřového plecka nebo krkovičky
- 1 střední cibule
- 1 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžička soli
- 30 dkg mražené Mochovské zeleninové směsi
- 2 lžičky hladké mouky
- 200 ml smetany ke šlehání

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod