

Vepřové plátečky v zelenině



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 30min , Porce: 3

685 kalorií , **0 g** cukrů , **36 g** tuků , **78 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/veprove-platecky-v-zelenine>

Příprava

Cibuli oloupeme, rozkrojíme na polovinu a poté na plátky. Z masa nakrájíme malé plátečky, které naklepeme, osolíme a opepříme z obou stran. V pánvi rozežřejeme olej, na kterém plátky společně s cibulí opečeme. Poté přidáme zeleninovou směs a opékáme, dokud zelenina nezměkne.

V 1 dcl studené vody rozmícháme sójovou a worcesterovou omáčku, Maggi a škrob. Maso se zeleninou shrneme na bok pánve, vlijeme rozmíchanou směs a necháme přejít varem. Poté vše společně promícháme a dochutíme solí. Podáváme s opékanými brambory.

Ingredience

- 300 g vepřové kýty
- 300 g mražené zeleniny na pánev
- mletý černý pepř a sůl dle potřeby
- 1 cibule
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžička kukuřičného škrobu
- 1 lžička sojové omáčky
- 1 lžička worcesterské omáčky
- 1 lžička tekutého polévkového koření Maggi

Kategorie

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

