

Vepřové plátky s kapií



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 10min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 4

317 kalorií , 1 g cukrů , 28 g tuků , 4 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/veprove-platky-s-kapii>

Příprava

Vepřovou krkovicí naklepeme, mírně osolíme a opeříme. Cibuli oloupeme, nakrájíme na drobno a na oleji usmažíme do růžova. Na ní dáme naklepané plátky masa, česnek nakrájený na plátky a bez opékání ihned přiklopíme poklicí. Maso pustí šťávu, ve které by se mělo dusit do měkka. Pokud potřebujeme podlévat, učiníme tak, až je šťáva vydušená na tuk. Než se nám maso udusí, tak si z cukety nastrouháme na hrubém struhadle zelenou část a nakrájíme na drobno sterilovanou kapii. V troše vody si rozmícháme krémžskou hořčici. Až máme maso měkké, tak přidáme rozmíchanou hořčici, horkou vodu na potřebné množství šťávy a mírně zahustíme jíškou. Provaříme, na dochucení přidáme bujón, sójovou omáčku, nastrouhanou cuketu a nakrájenou kapii. Necháme už jen přejít varem a odstavíme. Podáváme s rýží.



Ingredience

- ✓ 1 střední cibule
- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 2-4 stroužky česneku
- ✓ 4 plátky vepřové krkvice
- ✓ 2 lžíce zelené části z cukety
- ✓ 2 lžíce sterilované kapiie
- ✓ instantní tmavou jíšku dle potřeby
- ✓ 1 kostka zeleninového bujónu
- ✓ 1 lžička sojové omáčky
- ✓ sůl dle potřeby
- ✓ pepř dle chuti
- ✓ 1 lžička kremžské hořčice

Kategorie

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