

Vepřové plátky v krémové omáčce s glazovanými mrkvičkami a hráškovou rýží



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 50min , Porce: 2

297 kalorií , **12 g** cukrů , **26 g** tuků , **1 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/veprove-platky-v-kremove-omacce-s-glazovanymi-mrkvicami-a-hraskovou-ryzi>

Příprava

Na pánvi rozehřejte olej, přidejte plátky masa lehce naklepané klouby prstů, osolené, opepřené. Opečte je z obou stran dohněda, asi 8 minut. Maso vyjměte z pánve na talíř, do pánve přidejte oloupanou a nakrájenou cibuli a plátky česneku. Smažte 4 minuty a poté přisypte plátky očištěných žampionů. Smažte ještě další 4 minuty, vmíchejte Očištěné mrkve vložte na rozpálené máslo, přidejte med, osolte, opepřete a smažte po všech stranách asi 5 minut. Podávejte k masu.

▣ Tip k receptu

Můžete přidat rýži na jakýkoliv způsob, dobrá je například hrášková, nebo kuskus, apod.

Ingredience

- 300 g vepřové krkovice nakrájené na plátky
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 50 g žampionů
- 1 lžíce hořčice z celých semen
- 50 ml zakysané smetany
- 1 lžíce másla
- 1 lžíce včelího medu
- 4 malé mrkvičky
- 1 lžíce slunečnicového oleje
- špetka soli
- špetka pepře

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Něco extra, Labužník, Hlavní chod

