

# 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 lžice hořčice z celých semen
- ✓ 50 ml zakysané smetany
- ✓ 1 lžice másla
- ✓ 1 lžice včelího medu
- ✓ 4 malé mrkvičky
- ✓ 1 lžice slunečnicového oleje
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře

## Kategorie

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

