

Zapečené vepřové plátky s hlívou



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

845 kalorií , **0 g** cukrů , **20 g** tuků , **20 g** bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapecene-veprouve-platky-s-hlivou>

Příprava

Plátky vepřového masa osolíme, opepříme a lehce naklepeme. Vložíme na pekáček s trochou sádla či oleje a poklademe plátky uzeného či jiného tvrdého sýra. Na něj položíme na plátky pokrájenou hlívu ústřední a posypeme hustě bazalkou. Dáme do přehřáté trouby a podlijeme šlehačkou, případně doléváme mléko při pečení. Pečeme asi 40 minut, prvně zprudka, pak zmírníme teplotu. Mezitím si uvaříme topinambury, nakrájené na větší kusy, pečlivě omyté a zbavené ošklivých kousků, ale se slupkou. Vaříme je v mikrovlnné troubě 20 minut.

Tip k receptu

Tento recept je velmi vhodný pro diabetiky, kteří by měli topinambury jíst často, nejenže jsou zdravé, jsou i velmi dobré. Jídlo je možné přizdobit petrželkou, hodí se i saláty.

Ingredience

- 1 balení hlívy ústřední
- 4 plátky uzeného sýra
- 250 ml smetany ke šlehání
- 4 lžičky sušené či čerstvě nasekané bazalky
- 1 lžička soli
- 1 lžička mletého pepře
- sádlo
- 1 kg topinambur
- 4 plátky vepřové kotlety

Kategorie

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

