

Grilovaný hermelín s karamelizovanou cibulkou na fazolkách



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 25min , Porce: 1

285 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Pajunc

Odkaz: <https://srecepty.cz/grilovany-hermelin-s-karamelizovanou-cibulkou-na-fazolkach>

Příprava

Nejdříve namarinujeme hermelín: 1 PL oleje smícháme s grilovacím kořením, směsí potřeme hermelín a zabalíme do alobalu. Troubu předehřejeme na 200 °C. Zeleninová směs: na oleji si zpěníme najemno nakrájenou cibuli a zasypeme 1/2 ČL cukru. Část cibule si dáme stranou. Do pánve přidáme nakrájenou slaninu a česnek na plátky, chvíli orestujeme a přidáme namočené sušené houby či žampiony na plátky, které dochutíme kmínem. Poté přidáme fazolky a necháme vše společně restovat, dokud není zelenina hotová (lze podlít trochou vody). Směs osolíme a opepříme. Během přípravy zeleniny si do rozpálené trouby dáme rozehrát zabalený hermelín (cca 10 min). Když je hermelín měkký, vytáhneme ho z trouby, na talíř dáme zeleninovou směs a vybalíme hermelín. Ten dozdobíme karamelizovanou cibulkou a můžeme podávat.



Ingredience

- 1 hermelín
- 1 cibule
- 3 plátky anglické slaniny
- 1 stroužek česneku
- 1 hrst fazolek (zelené fazolové lusky)
- 1 hrst hub
- 1/2 lžičky kmínu
- 1 špetka soli
- 1 špetka pepře
- 1/2 lžičky cukru krupice
- 1/2 lžičky grilovacího koření
- 2 lžíce řepkového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Rychlovka, Labužník,
Hlavní chod