

Medailonky z vepřové panenky na blanširovaném chřestu



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 45min , Čas vaření: 12min
Celkový čas: 57min , Porce: 2

281 kalorií , **0 g** cukrů , **7 g** tuků , **36 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/medailonky-z-vepve-panenky-na-blansirovanem-chrestu>

Příprava

Vepřovou panenku si očistíme, osolíme hrubozrnnou solí a pepřem a necháme odstát v pokojové teplotě. Rozkrojíme na tři stejné části a dlaní lehce stlačíme proti pracovní desce. Svazek zeleného chřestu oloupeme škrabkou na brambory od hlavičky (v cca 1/3 stonku) směrem k nejtlustějšímu místu. Po očištění ulomíme nejtvrďší a nejpevnější část chřestu a uschováme spolu s oloupanými slupkami.

Oloupaný chřest dáme vařit do kuřecího vývaru cca 3-4 min, dokud nezkřehne a nebude krásně křupavý. Vývar z chřestu necháme stranou a nevyžíváme. Poté ihned vyjmeme a dáme prudce zchladit do studené vody s ledem. Zastavíme tím vaření uvnitř chřestu a ten zůstane křupavý a zelený. Chřest překrájíme.

Lusky cukrového hrášku omyjeme a připravíme si je k chřestu. Na olivovém oleji si zarestujeme nejmenší nakrájenou šalotku, kterou necháme lehce zežloutnout. Poté přidáme česnek nakrájený na plátky. Necháme zpěnit a přidáme slupky a konce chřestu, které nám zůstaly po čištění chřestu. Zalijeme silným vývarem a vývarem z chřestu, který jsme si dali stranou. Necháme povařit, abychom získali hodně silný chřestový vývar. Ručním mixérem rozmixujeme považené zbytky ve vývaru úplně dohladka. Přes jemný cedník přepasírujeme vývar do druhého hrnce a zbytky z cedníku můžeme vyhodit. Vývar opět postavíme na plotnu a necháme probublávat. Dochutíme solí, pepřem

Ingredience

- 150 g vepřové chlazené panenky
- 2 g hrubozrnné soli
- pepř
- 120 g čerstvého zeleného chřestu
- 120 g sladkých lusků cukrového hrášku
- hrudka másla
- 1 dcl kuřecího vývaru
- slupky a spodky zeleného chřestu
- chilli
- 1 šalotka
- 3 stroužky česneku
- 1 dcl smetany

Kategorie

Svatý Valentýn, Výjimečný den, Česká, Celoročně, Maso, Zelenina, Něco extra, Návštěva, Rodina, Hlavní chod

a kapičkou citrónu. Po dochucení zjemníme smetanou a necháme pomalu zhoustnout.

Rozehřejeme si pánvičku, případně gril a vložíme na ni nakrájenou panenku. Zprudka ogrilujeme na úpravu Medium. Na druhé pánvi si rozehřejeme máslo a přidáme překrájený chřest spolu s lusky cukrového hrášku.

Orestujeme krásně dozlatova, lehce osolíme a opepříme. Nesmíme zapomenout, že máme ochucené maso, ochucenou omáčku, takže s kořením šetříme. Pokud máme hotovo, naservírujeme na čistý bílý talíř. Chřest s cukrovým hráškem doprostřed talíře, tři medailonky položíme na ně a lehce přelijeme omáčkou.

