

Vepřový steak na pepři



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

1287 kalorií , **0 g** cukrů , **85 g** tuků , **109 g** bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/veprovy-steak-na-pepri>

Příprava

Vepřovou panenku zbavíme šlach, tuku, nakrájíme na 4 plátky a trochu rozklepeme. Maso osolíme, posypeme pepřem čtyř barev a pokapeme citrónem. Na pánvi rozežřejeme olej, přidáme maso a na prudko osmažíme z obou stran dohněda. Podlijeme 200 ml vody, pokapeme sójovou omáčkou, přikryjeme pokličkou a dusíme za občasného obracení a podlití 45-55 minut na mírném plameni do měkka. Maso vyjme, mouku důkladně rozmícháme ve zbytku vody a za stálého míchání vlijeme do vypečené šťávy. Dochutíme solí, pepřem a necháme projít varem. Maso při podávání polijeme omáčkou a dozdobíme zeleninovým salátem (viz související recepty).



Ingredience

- 500 g vepřové panenky
- 4 lžíce rostlinného oleje
- sůl
- 1 lžíce pepře čtyř barev
- 1 lžíce citrónové šťávy
- 1 lžíce sojové omáčky
- 1 lžíce hladké mouky
- 500 ml vody

Kategorie

Obyčejný den, Španělská, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Něco extra, Rodina, Hlavní chod