Vepřová panenka plněná špenátem

Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: **2**

1525 kalorií , **0 g** cukrů , **55 g** tuků , **220 g** bílkovin

Autor: promo

Odkaz: https://srecepty.cz/veprova-panenka-plnena-spenatem

Příprava

Vezmeme si špenát, opláchneme ho a dáme si vařit vodu, až se bude voda vařit, vložíme asi na 15 vteřin špenát spařit. Poté si vezmeme sítko, scedíme špenát a vložíme do nádoby plné studené vody a ledu, aby se nám neztratila barva.

Pak vezmeme panenku, odblaníme jí a sundáme zní palec. Panenku si přepůlíme a uděláme do ní otvor dlouhým nožem, poté ji naplníme špenátem, který dochutíme špetkou soli a bílého pepře.

Necháme rozpálit pánev a rozehřát troubu na 180°. Maso osolíme a okořeníme. Poté ho opečeme na pánvi ze všech stran zhruba 2 minuty a vložíme zhruba na 12 minut do rozpálené trouby. Pak maso vyndáme a přiklopíme talířem, aby jsme nechali maso v klidu odpočinout. Poté maso vyndáme a můžeme servírovat s naší oblíbenou přílohou.

Ingredience

- 1 kg vepřové panenky
- 0,5 kg špenátu
- špetka soli
- špetka pepře bílého

Kategorie

Výjimečný den, Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Diabetická, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Jídlo na každý den, Něco extra, Labužník, Návštěva, Rodina, Hlavní chod