Vepřová panenka s fazolovými lusky a domácími brambůrky

Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: **4**

1933 kalorií , **40 g** cukrů , **66 g** tuků , **136 g** bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: https://srecepty.cz/veprova-panenka-s-fazolovymi-lusky-a-domacimi-bramburky

Příprava

Vepřovou panenku nakrájíme na špalíčky (asi 3 - 4 cm), naklepeme pouze hranou ruky, osolíme a opepříme. Osmažíme ze všech stran (krátce, aby maso zůstalo uvnitř růžové - jinak ztvrdne). Fazolky (čerstvé nebo mražené) krátce povaříme v osolené vodě a scedíme. Na oleji osmažíme do sklovita cibuli, přidáme na kostičky nakrájenou anglickou slaninu, fazolky a prohřejeme. Uchováme v teple. Brambory oloupeme, nakrájíme na libovolné kousky a osušíme. Ve větší vrstvě oleje osmažíme asi 5 minut, pak vyndáme a necháme zchladit. Pak znovu osmažíme v rozpáleném oleji asi 5 minut. Osušíme na papírové utěrce a osolíme. Pokrm podáváme s libovolnou zeleninovou přílohou.

Tip k receptu

Pokud si zkusíte připravit bramborové hranolky podle tohoto receptu, už nikdy nebudete chtít kupované. Jejich příprava je sice trochu náročnější, ovšem výsledek stojí za to.

Ingredience

- 500 g vepřové panenky
- sůl, pepř
- rostlinný olej
- 300 g fazolových lusků
- 1 cibule
- 100 g anglické slaniny
- 1/5 kg brambor
- zelenina

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Labužník, Rodina