



# BRAVČOVÁ KOTLETA NA SRBSKÝ SPÔSOB OD HUGA





Pečené mäsko s dusenou zeleninou je vynikajúci TIP na rýchly, zdravý, chutný obed alebo večeru. Ak chcete ešte diétnejšiu verziu použite kuracie prsia. Je to dobrotka, ku ktorej žiadnu prílohu potrebovať nebudete!

Budete potrebovať: (na 4 porcie)



4 kusy bravčové karé s kosťou (po 150 gramov)  
1 väčšiu cibuľu  
3 zelené čerstvé papriky  
3 rajčiny  
150 gramov čerstvých šampiňónov  
petržlenovú vňať  
trochu oleja  
soľ, mleté čierne korenie, mletú červenú papriku  
trochu hladkej múky  
kúsok masla

Príprava zeleniny:

Cibuľu nakrájajte na kolieska a osmažte na oleji. Pridajte na kolieska nakrájanú papriku, nakrájané šampiňóny a na koniec nakrájané rajčiny. Všetko trochu poduste, ochuťte len soľou a korením. Nemusíte dusiť príliš dlho aby bola zelenina trošku chrumkavá. Na koniec priložte 1 plátok masla.

Príprava mäsa:

Očistené kotlety alebo kuracie prsia naklepte, ochuťte soľou, čiernym mletým korením a paprikou. (Použil som štipľavú)

Obalte v hladkej múke a opečte z oboch strán na panvici s rozpáleným olejom. Stačí piecť naozaj len pár minút.

HOTOVO!

Dobrú chuť priatelia!

Váš Hugo