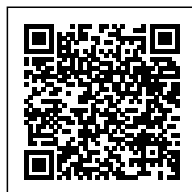




BRAVČOVÁ PANENKA V JEMNEJ CIBUĽOVEJ OMÁČKE OD HUGA





Vyskúšajte! Oblížete všetky prsty (teda vydličky).

Lahodné, chutné mäsko s ľahkou cibuľovou omáčkou je naozaj gastro zážitok. Okrem toho pripravíte tento recept za 15 minút!



Budete potrebovať: (na 4 porcie)

1 čerstvú bravčovú panenku

1 veľkú cibuľu

trochu oleja

soľ, mleté čierne a mleté biele korenie

trochu sladkej smotany (asi 1 dcl)

sójovú omáčku (pozor len kvapku!)

Postup:

Bravčovú panenku nakrájajte na kolieska hrubé asi 3 cm. Ja som z jedného kusa panenky nakrájal 16 koliesok (4 kolieska na osobu). Mäsko len jemne roztláčajte prstami, pridajte soľ a korenie.

Pripravte si panvicu s olejom. Pripravenú panenku orestujte dôkladne z oboch strán na rozpálenom oleji a vyberte ju na tanier. Nerestujte dlho aby nebola suchá!

Do oleja, ktorý zostal v panvici dajte opieť na kolieska nakrájanú cibuľu. Keď bude cibuľa hotová, pridajte do nej trochu soli, bieleho korenia, kvapku sójovej omáčky a sladkú smotanu. Nechajte smotanu chvíľku zredukovať, vložte naspäť mäso a dobre zamiešajte.

HOTOVO!

Podávajte s ryžou, alebo zemiakovou kašou, cestovinou, zeleninovým šalátom, čím len chcete. Žiadnou prílohou to nepokazíte.

Dobrú chuť priatelia!

Váš Hugo