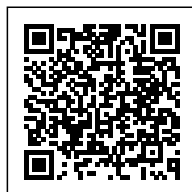




KELOVÝ PRÍVAROK S BRAVČOVOU PANENKOU OD HUGA







Zdravé, diétne, rýchle, extra chutné!

Budete potrebovať: (na 4 porcie)

Na prívarok:

1 hlávku čerstvého kelu

6 väčších zemiakov

1 cibuľu

soľ, mleté čierne korenie, mletú rascu

trochu oleja

Na mäso:

1 bravčovú panenku

1 cibuľu

soľ, mleté čierne korenie, štiplavú mletú papriku

trochu oleja

Postup:

Do kastróla dajte zahriať trochu oleja a usmažte na ňom na drobno nakrájanú cibuľu. pridajte na drobno nakrájaný kel a zemiaky. Dôkladne opražte. Ochutťe soľou, korením, paprikou a rascou. Zalejte malým množstvom vody a zakryte pokrievkou. Vodu priebežne dolievajte iba po malých množstvách aby omáčka nebola riedka. Dolievajte až kým nebudú zemiaky uvarené. V žiadnom prípade ju nezahusťujte múkou, je to zbytočné.

Príprava mäsa: Na panvici osmažte na rozpálenom oleji na drobno nakrájanú cibuľu. pridajte nakrájanú panenku, soľ, korenie, papriku a dôkladne orestujte. Nepodievajte vodou! Mäso si samé pustí trochu šťavy. Restujte len pár minút, mäso bude zaručene hotové.

HOTOVO!

Dobrú chuť priatelia!

Váš Hugo



