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, štipľavú mletú papriku
trochu oleja

Postup:
Do kastróla dajte zohriať trochu oleja a usmažte na ňom na drobno nakrájanú cibuľu. pridajte na drobno nakrájaný kel a zemiaky. Dôkladne opražte. Ochuťte 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