



Bitki wieprzowe w jarzynach, duszone

★★★★★ (3)

60 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

534 kcal / 1 porcję (537 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 99.47 kcal 4.97%	Białko 5.30 g 10.6%	Węglowod. 3.64 g 1.35%	Tłuszcze 7.88 g 11.26%	Błonnik 1.08 g 4.32%	GDA 4.97%
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------

Składniki

- Wieprzowina, łopatka - 600g
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Marchew - 90g
- Pietruszka, korzeń - 40g
- Por obrany - 45g
- Seler korzeniowy - 40g
- Pomidor - 340g
- Papryka czerwona - 400g (2 sztuki)
- Bazylia suszona - 12g (3 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 2g (4 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Cytryna - 50g (5 plasterów)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 30g (3 łyżki stołowe)
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mięso umyj, podziel na kotlety, natnij brzegi, lekko rozbij, skrop sokiem wyciśniętym z cytryny, natrzyj skórka cytrynową, solą i pieprzem do smaku. Następnie odstaw na 20 minut.

KROK 2: Obraną cebulę i obrane ząbki czosnku pokrój w plasterki. Paprykę czerwoną oczyść z gniazd nasiennych i pokrój w paski. Pomidory sparz, obierz, a następnie pokrój w kostkę.

KROK 3: Na rozgrzanym oleju podsmaż na brązowo plasterki czosnku, wyjmij je. Na pozostałym na patelni tłuszczu usmaż z obu stron na rumiano kotlety, odłóż.

KROK 4: Na patelni zeszklij cebulę. Dodaj paprykę i mieszaj ciągle smażąc około 3 minut. Dołóż pomidory, podlej bulionem, dopraw ziołami, solą oraz pieprzem do smaku. Zagotuj, włóż kotlety i czosnek. Duś pod przykryciem jeszcze 20 minut.

*Najlepiej smakują podawane wraz z kopytami.

Smacznego!



