

Bitki wieprzowe w jarzynach, duszone

★★★★★½ (3)

60 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

534 kcal / 1 porcję (537 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

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 plastrów)
- 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 skórką 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 kopytkami.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję