magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 9. 10. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Vepřová panenka s žampiony, bramborovo-celerové pyré

URL článku: magazin/recepty/Veprova-panenka-s-zampiony,-bramborovo-celerove-pyre__s10007x19465.html

Máme pro vás skvělý tip na víkendový oběd, na kterém si pochutná celá rodina!

Vepřová panenka je důkazem, že i libové maso může být chuťově vynikající. Dejte ale pozor, abyste ji **nepřepekli a příliš nevysušili**, panenka by měla vždy zůstat hezky šťavnatá.

Bramborovo-celerové pyré je skvělým zpestřením tradiční bramborové kaše, a to nejen chuťovým, ale i nutričním. Pokud chuť celeru nemáte rádi, lze do kaše přidat místo celeru i jiné druhy zeleniny – **například mrkev, hrášek nebo brokolici**.

Suroviny

maso vepřové - panenka	300 g
brambory	250 g
celer bulva	250 g
mléko polotučné 1,5%	100 ml
žampiony bílé	240 g
smetana zakysaná 12%	50 g
máslo	8 g
olej řepkový	8 ml
sůl	3 g
petrželová nať	15 g

Postup

1. Vepřovou panenku očistíme, osolíme a nakrájíme na větší kousky (válečky). Takto připravenou panenku opečeme ze všech stran na pánvi, poté přemístíme do trouby a dopékáme cca 20 min na 120 °C.

2. Očištěný celer a brambory uvaříme společně v osolené vodě doměkka, slijeme, přidáme máslo, mléko a vše společně rozšleháme na jemnou kaši.
3. Žampiony nakrájíme na větší kousky a opečeme na troše oleje (cca 3-5 min), na závěr osolíme, přidáme nasekanou petrželku a zakysanou smetanu a vše promícháme.
4. Před servírováním necháme panenku chvíli odpočinout v alobalu, poté nakrájíme na plátky.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				2 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	492,2	94,6	984,5	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	44	8,5	88,1	-
sacharidy	g	45,7	8,8	91,4	-
z toho cukry	g	8	1,5	16,1	-
tuky	g	14,6	2,8	29,3	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	5,9	1,1	11,8	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	10	1,9	20	≥ 1,2/100 g
sůl	g	1,8	0,4	3,7	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3,0 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hlavní jídlo).

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz