

BELUGA S HLADKOLISTOU PETRŽELÍ A PANENKOU

Čočka beluga s velkou porcí hladkolisté petržele – bohaté na vitamín C, který přispívá k posílení imunitního systému. Vysoký obsah vitamínu K je důležitý pro zdraví kostí a správné srážení krve. Oceníte také její detoxikační účinky a podporu trávení díky stimulaci tvorby trávicích enzymů. Dobrou chuť!

SABHEALTHY



PORCE: 6

COOKING TIME: 30 MIN

INGREDIENCE

1 větší vepřová panenka (cca 500g)

balení čočky beluga

svazek jarní cibulky

hladkolistá petržel

olivový olej

česnek sypký

sůl, pepř

POSTUP

1. Příprava čočky Čočku nasypete do hrnce s rozehrátým olivovým olejem a krátce ji orestujete. Poté ji zalijete vodou tak, aby byla celá ponořená. Vařte na velmi mírném plameni přibližně 25 minut, dokud se voda nevyvaří.
2. Příprava masa Mezitím očistíte vepřovou panenku, osolte ji, opepřete a posypete česnekovým kořením. Na rozpálené pánvi ji zprudka opečte ze všech stran – každé dvě minuty maso otočte, aby se koření nepřipálilo. Opečenou panenku přesuňte do pekáče a dejte dopéct do trouby předehřáté na 180 °C na 15–20 minut. Vnitřek by měl zůstat jemně růžový, aby maso zůstalo šťavnaté.
3. Dokončení čočky V polovině vaření čočky přidejte nasekanou jarní cibulku, aby měla čas změkknout. Jakmile se voda zcela vyvaří, čočku osolte a nechte chvíli odležet. Nasekanou hladkolistou petržel vmíchejte až po zehladnutí, aby si zachovala svou svěžest a chuť.
4. Servírování Hotovou panenku nakrájejte na plátky a podávejte společně s beluga čočkou.

NUTRIČNÍ HODNOTY

NA 1 PORCI

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	ZTOHOCUKRY	TUKY
450	46G	40G	2,4G	9,2G