

Vepřová játra na čerstvé zelenině

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Česnek 2 stroužek
- Žlutá paprika 1 ks
- Cibule 1 ks
- Vepřová játra 400 g
- Okurka 1 ks
- Citrónová šťáva 1 lžička
- Rajče 8 ks
- Zakysaná smetana 300 ml
- Čerstvá rukola 2 lžíce
- Olivový olej 3 lžíce
- Čerstvá petrželka 2 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka
- Římský kmín 1 špetka
- Hladká mouka 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Nejdříve si očistíme zeleninu a připravíme obě zálivky. Omytou okurku podélně rozřízneme a jádřince vyškrábneme do misky. Pak půlky okurek nakrájíme na půlměsíčky. Papriku očistíme, zbavíme jadérek a nakrájíme na proužky. Omytá rajčata rozkrojíme na čtvrtky. Oloupanou cibuli

nakrájíme na kolečka. Česnek oloupeme a prolisujeme. Rukolu a petrželku jemně usekáme.

Příprava smetanové zálivky: Do misky s okurkovou šťávou a jadérky vmícháme zakysanou smetanu, polovinu prolisovaného česneku, usekané bylinky a zálivku ochutíme solí, pepřem a mletým římským kmínem. Smetanovou zálivku necháme v chladu rozležet.

Očištěné a nakrájené okurky, papriky, rajčata promícháme v míse s cibulí a přelijeme zálivkou z oleje, citronové šťávy a druhé poloviny česneku. Zeleninu podle chuti osolíme a opeříme.

Játra očistíme, nakrájíme na hranolky, ochutíme pepřem, mletým římským kmínem a obalíme v hladké mouce. Maso zvolna propečeme na oleji doměkka a osolíme.

Na talíře rozdělíme ochucenou zeleninovou směs, kterou pokapeme smetanovou zálivkou, poklademe teplými opečenými játry a podáváme s pečivem. Vepřová játra na čerstvé zelenině servírujeme ihned po přípravě.