

Masová směs se zelným salátem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Vepřový plec 300 g
- Lesní houby, čerstvé a mražené 200 g
- Menší cibule 1 ks
- Tymián 1 ks
- Rozmarýn 1 ks
- Sůl 1 ks
- Pepř 1 ks
- Smetana 1 ks
- Žlutek 1 ks
- Šťáva z citrónu 1 ks
- Malé zelí 1 ks
- Menší mrkev 2 ks
- Jablka 2 ks
- Olivový olej 1 l

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Maso nakrájíme na menší kostky a na 1/2 cibule orestujeme. Přidáme pokrájené houby, okořeníme špetkou tymiánu, rozmarýnu a pepřem. V případě potřeby podlijeme. Dusíme do změknutí. Poté přidáme smetanu, kterou lze samozřejmě nahradit pár kousky másla pro zjemnění, dosolíme podle chuti a necháme ještě chvilku prohřát.

Zelné listy zbavíme tvrdé části a společně s mrkví a jablkem nastrouháme/nasekáme nadrobno.

Druhou polovinu cibule nakrájíme najemno a společně s nasekanou směsí vložíme do misky, ve které jsme si připravili zálivku ze žloutku, oleje a pár kapek citronové šťávy. Vše důkladně promícháme a dochutíme solí a pepřem.