

Vepřové řízky v medové marinádě

Kategorie: [Maso](#)

Autor: kuchtik.honza



Suroviny

Porce: 4

- Vepřové řízky 4 ks 800 g
- Olej na smažení 4 lžíce
- Cibule 1 ks
- Brokolice 400 g
- Brambory 800 g
- Sterilovaná kapie na ozdobu 2 lžíce
- Olivový olej - na marinádu 1 lžíce
- Med - na marinádu 1 lžíce
- Plnotučná hořčice - na marinádu 1 lžíce
- Citron.šťáva - na marinádu 1 lžička
- Chilli - na marinádu 1 špetka
- Kari - na marinádu 1 lžička
- Sůl - na marinádu 0.5 lžička
- Rozmarýn sekaný - na marinádu 1 lžička
- Tymián lístky - na marinádu 0.5 lžička

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Restování

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Řízky naklepeme, po okrajích je nařízneme, aby se nekroutily a na oleji v pánvi zprudka opečeme. Potřeme je z obou stran marinádou, přidáme na kostičky nakrájenou cibuli, podlijeme trochou vody a dusíme asi půl hodiny.

Brambory oloupeme, nakrájíme na kousky, uvaříme v hrnci s osolenou vodou a asi po 20 minutách slijeme.

Brokolici povaříme 5 minut ve vroucí osolené vodě, pak ji vyndáme a necháme okapat. Hotové řízky upravíme na talíři s bramborem a brokolicí a ozdobíme kapií.