

Dušené špízy s vepřovou panenkou a zeleninou

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- vepřová panenka 600 g
- karotka 300 g
- růžičková kapusta 300 g
- bazalka 1 snítka
- sůl 1 špetka
- olivový olej 1 hrnek
- brambora 600 g
- máslo 1 ks
- petrželka 1 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Dušení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1. Z vepřové panenky nakrájíme tenké plátky, lehce je osolíme a na půl hodiny vložíme do marinády vymíchané z olivového oleje a najemno nasekané bazalky.
2. Karotku nakrájíme na krátké špalíčky, růžičkovou kapustu očistíme, větší kapustičky rozkrojíme napůl.
3. Na špízy napichujeme střídavě plátek masa, špalíček karotky, růžičkovou kapustu, lehce potřeme olivovým olejem a takto připravené špízy varíme v páře s osolenou vodou 15-20 minut. Podáváme

s ranými bramborami vařenými ve slupce a oloupanými, s plátkem másla, sypeme sekanou petrželkou (starší brambory uvaříme v mírně osolené vodě s kmínem).