

Vepřová panenka s medovou hořčicí

Kategorie: [Maso](#)

Autor: karel.abra



Suroviny

Porce: 4

- Vepřová panenka - 2 ks 1.5 kg
- Dijonská hořčice 3 lžíce
- Med 4 lžíce
- Pepř barevný mletý 1 špetka
- Sójová omáčka 2 lžička
- Tymián 0.25 lžička
- Kreolské koření(cibule, kurkuma, kmín, koriandr, pískavice, bílý pepř, hřebíček) 1 špetka
- Olivový olej 4 lžíce
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Smícháme rozpuštěný med, hořčici a sojovou omáčku. Tuto směs ochutíme pepřem a bylinkami. Osolíme.

Ve velké pánvi rozehřejeme olivový olej. Troubu si předehřejeme na 190 °C.

Panenky posypeme kreolským kořením a ze všech stran opečeme na pánvičce. Bude to trvat asi 8 až 10 minut. Takto připravené panenky dáme do pekáče, který jsme lehce vymazali olivovým olejem a můžeme do něj přelít ještě výpek z pánve. Pečeme asi 15 minut a poté potřeme pořádně medovou

směsí. Pečeme dalších 10 minut, maličko déle, pokud máme silnější kousek panenky.

Před krájením necháme asi pět minut odpočinout.

Podáváme s rýží nebo bramborami, se zeleninovým salátem nebo dušenou zeleninou.