



VEPŘOVÉ MASO

BALKÁNSKÉ RAŽNIČI

200 g vepřové kýty • 20 g oleje • 150 g tvrdších rajčat • asi 14 lístků máty peprné • sůl

Maso nakrájíme na kostky a osolíme. Potom je střídavě napichujeme na dřevěné špejle s rajčaty nakrájenými na silnější kolečka a lístky máty. Pak ražniči opečeme na oleji ze všech stran, mírně podlijeme vodou a dusíme doměkka. Podáváme s vařenými nebo šťouchanými brambory.

Jedna porce přibližně obsahuje:
27 g bílkovin, 33 g tuku, 2 g sacharidů
425 kcal = 1777 kJ

SICILSKÉ ŘÍZKY

200 g vepřové kýty • 50 g mrkve • 50 g celeru • 50 g petržele • 50 g kukuřice • 20 g oleje • 10 g hladké mouky • sůl

Mrkev, celer, petržel nakrájíme na kostičky. Nakrájenou zeleninu společně s kukuřicí podusíme v osolené vodě doměkka. Plátky masa naklepeme, osolíme a opečeme na oleji z obou stran. Maso vyjmeme, šťávu zaprášíme moukou, opražíme, zalijeme studeným vývarem a povaříme. Nakonec přidáme maso se zeleninou a prohřejeme. Podáváme s vařenými brambory nebo dušenou rýží.

Jedna porce přibližně obsahuje:
24 g bílkovin, 17 g tuku, 14 g sacharidů
305 kcal = 1275 kJ