

Vepřová panenka s červenou čočkou

Ingrediencie:

600 g bravčovej panenky

450-500g brokolice

500g červenej šošovice

5 hrstí listového baby špenátu

pór, reďkovka, ryžový olej, soľ, cesnak, mleté čierne korenie, chilli

Postup:

1. Z bravčovej panenky odrežeme všetok tuk a šľachy. Posypeme korením a soľou, pokvapkáme 3 lyžicami oleja a necháme 30 minút marinovať.
2. Šosovicu si opláchneme, dáme do hrnca a zalejeme vodou tak, aby bola šošovica celá namočená a varíme do mäkka približne 20 minút.
3. Medzitým nakrájame brokolicu na ružičky a dáme variť približne na 10 minút.
4. Nakrájame šampiňóny a opláchneme si baby špenát. Šampiňóny dusíme na rozpálenom ryžovom oleji 15 minút. Nakoniec k nim pridáme špenát a dusíme do zmäknutia.
5. Nakrájame si pór a reďkovku.
6. Na ryžovom oleji opečieme marinovanú panenku, stíšime oheň a podlejeme trochou vody, prikryjeme necháme dusiť 20 minút, mala by ostať vo vnútri ružová.
7. Do šošovice po uvarení pridáme cesnak, dochutíme soľou a chilli.

Podávanie:

Bravčovú panenku nakrájame na kolieska a podávame na vrchu so šampiňónmi a špenátom a vedľa dozdobenou šošovicou reďkovkami, pórom a brokolicovými ružičkami.

