Dušená vepřová plec s flekami na másle

Měkké vepřové maso dušené do šťavy podávané s máslovými flekami, jednoduchý nedělní oběd z pár surovin.

Tento recept jsme vytvořili dříve a jeho slevy už skončily. Ceny a dostupnost surovin nemusí odpovídat aktuální nabídce. Aktuální recepty ze slev najdete na potravinka.cz/recepty.

#Oběd #HlavníJídlo #Snadné

Alergeny: lepek, mléko (orientačně podle surovin, vždy zkontrolujte obal)

Příprava 15 min · Vaření 75 min Náročné 3 porce 640 kcal/porce

Na porci: 38 g bílkovin 52 g sacharidů 29 g tuků

Suroviny

Authentic Vepřová plec bez kosti · 600.0 g Potřeba: 580 g	131,94 Kč	
ARO Těstoviny fleky bezvaječné · 500.0 g Potřeba: 200 g	12,90 Kč	Nejnižší cena
Madeta Jihočeské máslo (82%) · 250.0 g Potřeba: 50 g	59,90 Kč	Dobrá cena

Co ještě přidat

Cibule žlutá, síť · 1.0 kg Potřeba: 1 větší	19,90 Kč	
Česnek Paličák · 250.0 g Potřeba: 2 stroužky	67,90 Kč	
Vitana Paprika sladká mletá · 23.0 g Potřeba: 1 lžička	16,90 Kč	Nejnižší cena
Solsanka Mořská sůl hrubozrnná · 1.0 kg Potřeba: 1 lžička	33,90 Kč	

Vitana Pepř černý mletý · 18.0 g
Potřeba: špetka

19,90 Kč
Nejnižší cena

Zon Voda neperlivá 6x1,5l · 9.0 l
Potřeba: 300 ml

74,90 Kč
Nejnižší cena

Postup

1. Plec nakrájejte na kostky zhruba 3 cm, osolte, opepřete a posypte paprikou.
2. V hrnci rozehřejte polovinu másla, maso na něm ze všech stran opečte do zhnědnutí.
3. Přidejte nakrájenou cibuli a prolisovaný česnek, krátce orestujte.
4. Podlijte 300 ml vody, přikryjte a duste na mírném ohni asi 60 minut, dokud není maso měkké. Podle potřeby dolijte vodu.
5. Fleky uvařte v osolené vodě podle návodu, asi 8 až 10 minut, a okapejte.
6. Fleky promíchejte se zbylým máslem a podávejte s masem a šťávou z dušení.

Tip: Do šťávy můžete na závěr zamíchat lžíci hladké mouky rozmíchané ve studené vodě, aby byla omáčka hustší.

Otevři recept v telefonu
Naskenuj kód a měj recept i seznam surovin po ruce, s cenami a možností přidat vše do košíku.