



Vepřové závitky se špenátem

VEPŘOVÉ ZÁVITKY SE ŠPENÁTEM

*200 g vepřové kýty, 1 vejce, 10 g hladké mouky,
100 g mraženého špenátu, 1 lžice oleje, majoránka, sůl, kmín*

Špenát rozehrějeme na teflonové pánvi, vmícháme vejce, osolíme, přidáme sůl, majoránku, kmín a necháme srazit. Touto směsí potřeme lehce naklepané maso. Zarolujeme do závitků, převážeme nití a na teflonové pánvi zlehka osmahneme, aby se maso zatáhlo. Podlijeme vodou a dusíme doměkka. Závitky vyjmeme, šťávu zahustíme moukou, dobře provaříme a zjemníme máslem. Maso zbavené nití vrátíme zpět a necháme prohrát.

Jedna porce přibližně obsahuje:

26 g bílkovin, 29 g tuků, 6 g sacharidů, 1,3 g vlákniny
372 Kcal = 1558 kJ

HOLANDESKÝ ŘÍZEK

*200 g libového mletého vepřového masa, 100 g sýru 30% eidamu,
2 lžice oleje, sůl, pepř, zelená petrželka
Na obalení: 1 vejce, 50 g hladké mouky, 50 g strouhanky*

Sыр nastroháme, přidáme mleté maso, osolíme, vmícháme najemno nakrájenou zelenou petrželku a dobře promícháme. Vytvoříme 4 oválné asi 1 cm silné placičky a obalíme v mouce, rozšlehaném vejci, strouhance a vložíme na pečicí papír na pekáči, pokapeme olejem a pečeme doměkka.

Jedna porce přibližně obsahuje:

45 g bílkovin, 37 g tuků, 39 g sacharidů, 2 g vlákniny
651 Kcal = 2725 kJ