

Telecí řízečky s kapary

Kategorie: Telecí maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Claudie

Suroviny

600 g telecí kýty

1 lžice naložených kaparů

špetka čerstvého drceného pepře

1 větší pórek

200 g mraženého hrášku

1 lžička vegety

3 lžice másla

2 lžice oleje

sůl

100 ml zeleninového vývaru



Postup

Telecí kýtu opláchneme, osušíme a nakrájíme přes vlákno na dvanáct malých řízečků. Po obou stranách je lehce naklepeme, mírně osolíme a opeříme. Na pánvi rozpálíme olej (nejlépe olivový extra virgin) a řízečky na něm dozlatova osmažíme z obou stran. Opečené řízečky vyjmeme, dáme stranou a uchováme v teple. Pórek důkladně omyjeme a nakrájíme na kolečka. Nasypeme je na pánev s roztaveným máslem, přidáme hrášek a podlijeme vývarem. Přidáme opečené řízečky, připlovíme pokličkou a dusíme asi 10 minut. Ke konci dušení vmícháme k hrášku oloupané kapary a necháme je krátce prohřát. Hotové řízečky dochutíme vegetou. Vhodnou přílohou jsou vařené nové brambory a salát z čtvrté zeleniny.

Poznámka

1 porce asi 349 kcal