

BRAVČOVÉ STEHNO NA ŠAMPIŇÓNOCH

Suroviny: 500g brav. stehno
200g šampiňóny
1 cibuľa
1dcl olej
500g tarhoňa
Soľ, ml. rasca, mletá sladká paprika

Postup: Bravčové stehno umyjeme, osušíme a nakrájame na kocky. Cibuľu speníme do sklovita pridáme mäso, ktoré z prudka opečieme, osolíme pridáme štipku mletej rasce a metú sladkú papriku. Zalejeme vodou a dusíme. Keď je mäso polomäkké pridáme šampiňóny a dusíme kým nemáme mäso mäkké. Štavu si môžeme zahustiť hl. múkou. Nakoniec dochutíme soľou. Príloha môže byť tarhoňa. Tú si pripravíme, že ju opečieme na oleji dochutíme soľou, zalejeme vodou a dáme do rúry pri 180 stupňov dusiť.



Tarhoňa

Dobrá chuť!

Tarhoňa sú malé guľičky,
ľúbia ju všetky detičky.
Dusené mäsko k tomu dáme,
za obedom si pobúvame.

Tarhoňa obsahuje vitamíny B5, B1, B7 a vitamíny A, E a minerálne látky: sodík, železo, vápnik, draslík.

Bravčové mäso je krehkejšie ako hovädzie. Je ľahšie stráviteľné. Pochádza zo svine domácej a je to najčastejšie používané mäso.