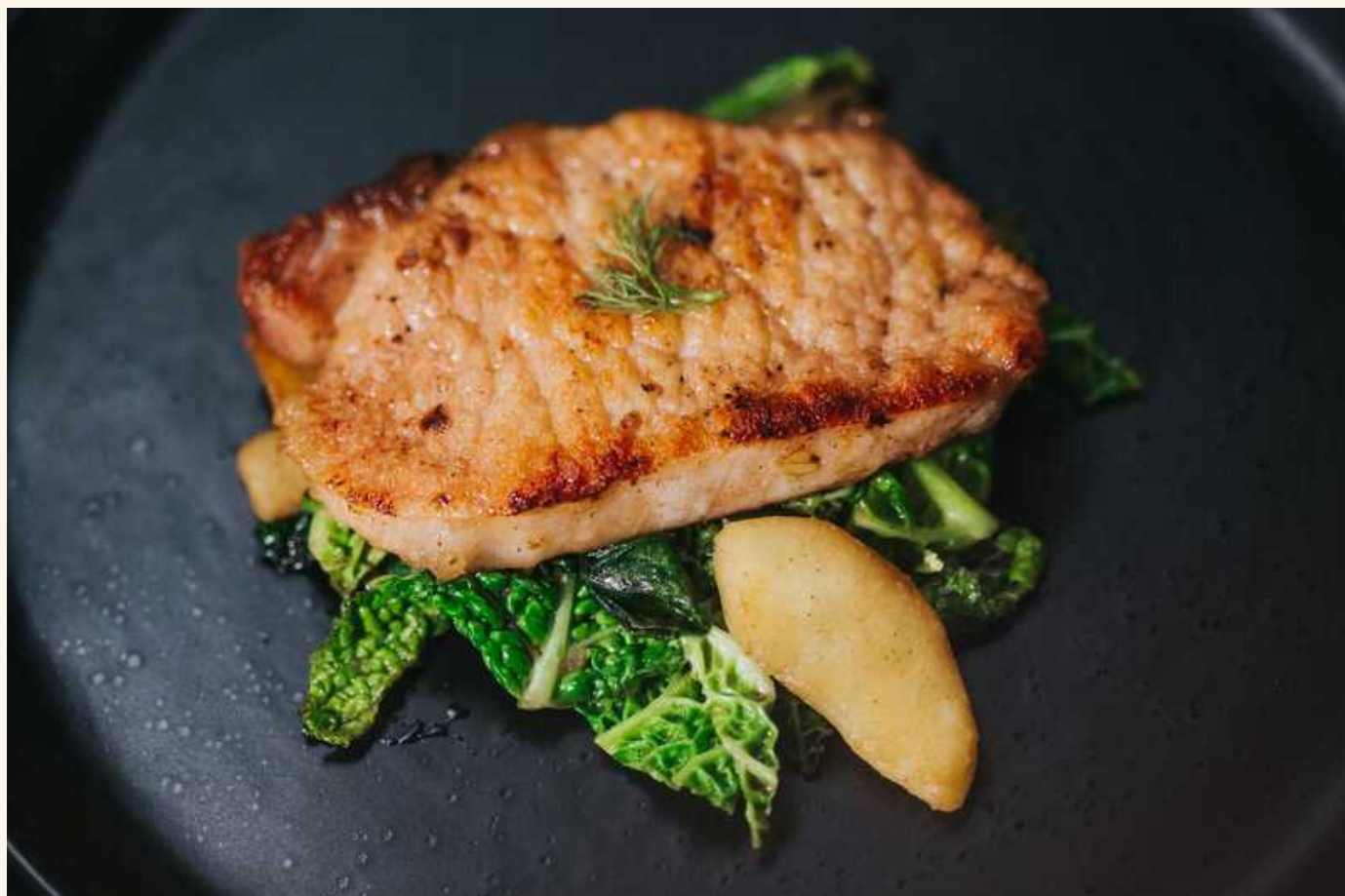


SVINJSKA LEĐA S JABUKAMA, KOMORAČEM I KELJOM



 Simple

Ako se želite riješiti masnih naslaga i šlaufa koji se neželjeno napumpao proteklih zimskih mjeseci, slijede recepti s vrlo malo kalorija, dosta vitamina i zelene boje, lišeni ugljikohidrata, ali puni proteina. Ovo je naša najava buđenja proljeća i laganije "kuhinje". Ideja se sama nametnula ponudom na tržnici i u Mesnici. Svinjska leđa, kare je na akciji, s kostima i bez pa sam odabrala opciju bez, jer će i termička obrada kraće trajati. Evo moj šalabahter.

sastojci:

- 4 odreska svinjskih leđa bez kosti
- pola žlice svinjske masti
- 2 česna češnjaka

- sol, papar
- 1 luk
- 2 do 3 jabuke
- 1 manji kelj
- 1 manji komorač
- do 2 dcl pilećeg temeljca
- cimet

Odreske posolite, blago popaprite i natrljajte zgnječenim češnjakom. Ostavite neka odstoje pola sata. Operite listove kelja i narežite ih na krupnije rezance. Jabuke ogulite, očistite i narežite na tanje kriške. Luk i komorač nasjeckajte na kockice. Zagrijte dublju tavu s masti i popržite odreske do karamel boje. Izvadite ih na stranu, poklopite. Na istoj masnoći popržite luk i komorač. Dodajte jabuke i cimet, promiješajte pa ubacite i narezani kelj i zalijte s malo temeljca. Kratko prodinstajte, posolite i popaprite. Neka kelj ostane lijepe zelene boje, isključite. Poslužite uz odreske.

Dobar tek!





