

# Stek wieprzowy



**Trudność:** ◻◻◻◻◻

Czas przygotowania: 15min , Czas gotowania: 1g 0min  
Całkowity czas: 1g 15min , Porcja: 4

**680** Kalorii , **0 g** Cukrów , **25 g** Tłuszczu , **105 g** Białek

**Autor:** Redaktor naczelny

**Link:** <https://srecepty.pl/stek-wieprzowy>

## Przygotowanie

Pozbądź wieprzowinę ścięgien, tłuszczu, pokrój na 4 plastry i trochę rozklep. Mięso dopraw solą, posyp pieprzem i skrop cytryną. Na patelni rozgrzej olej, dodaj mięso i szybko smaż po obu stronach do brązowego koloru. Wlej 200 ml wody, skrop sosem sojowym, przykryj pokrywką i poduś obracając od czasu do czasu, 45-55 minut na małym ogniu do miękkości. Wyjmij mięso, mąkę dokładnie wymieszaj w pozostałej wodzie i wmieszaj do wytworzonego sosu. Dopraw solą, pieprzem i zostaw gotować. Przed podaniem polej mięso wytworzonym sosem i przyozdob sałatką warzywną.



## Składniki

- 500 g vepřové panenky
- 4 lžíce rostlinného oleje
- sůl
- 1 lžíce pepře čtyř barev
- 1 lžíce citrónové šťávy
- 1 lžíce sojové omáčky
- 1 lžíce hladké mouky
- 500 ml vody

## Kategorie

Zwykły dzień, Hiszpańska, Całoroczne, Droższe, Mięso, Coś ekstra, Rodzina, Dania główne