



## Grilovaný steak z vepřové krkovičky s teplým salátem z čočky a špenátu a houbová omáčka

### Ingredience

- 400 g vepřová krkoviče
- 100 g rostlinný olej
- 30 g MAGGI Nápady Zapečené kuře se žampiony a smetanou
- 300 g zakysaná smetana
- 600 g čočka
- 50 g česnek
- 50 g máslo
- 100 g Listový špenát
- 100 g olivový olej
- 1 špetka sůl

### Postup

1. Vepřovou krkovicí si nakrájíme na steaky, okořeníme solí a pepřem.
2. Na rozpálené pánvi nebo grilu si maso orestujeme.
3. Ve smetaně si rozmícháme MAGGI nápady se žampiony a přivedeme k varu. Krátce provaříme.
4. Čočku si uvaříme al dente v osolené vodě.
5. Na pánvi si orestujeme nakrájený česnek, přidáme čerstvý špenát a čočku. Krátce prohřejeme a zjemníme máslem.
6. Hotová jídla naaranžujeme na talíř podle obrázku a můžeme podávat.

45 Méně

4

Sacharidy	110.64 G
Energie	1429.28 kcal
Tuky	82.38 G
Protein	59.01 G