

Medaljoni sa medom i brokolijem



težina: **lako**

za: **4 osoba**

vreme pripreme: **45 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **600 g** svinjskog karea
- **100 g** maslina
- **2 crvene i 2 zelen** paprike
- **1 glavica** crnog luka
- **600 g** brokolija
- **30 g** meda
- **50 g** soja sosa
- **80 g** brašna
- **po potrebi** so i biber

Priprema

Svinjski kare isecemo na 6 šnicli, istanjimo ih tuckom i zacinimo po ukusu. Šnicle uvaljamo u brašno i propržimo na malo ulja dok ne porumene. Izvadimo ih iz masnoce i prelijemo mešavinom meda i soja sosa, pa ostavimo da odstoje 20-ak minuta. Masline isecemo na kolutove, luk na rebarca, paprike na štapice, a brokoli iskidamo na cvetove. Na masnoci od mesa propržimo luk i papriku, dodamo masline i brokoli, zacinimo, pa dinstamo uz dolivanje vode. Pred kraj dinstanja dodamo marinirane medaljone i kuvamo još 10 minuta. U gotovo jelo možemo dodati i pavlaku za kuvanje (po ukusu) jer se izuzetno dobro uklapa sa svim namirnicama.

Savet