

Svinjski file sa povrcom



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- **400 g** svinjskog filea
- **1 manji** brokoli
- **2** šargarepe
- **2** cenabelog luka
- **1** paprika
- **2 kašike** gustina
- **0,5 dl** soja sosa
- **0,5 dl** ulja
- **malosuvog** biljnog zacina

Priprema

Svinjski file iseci na kocke, brokoli ocistiti i iskidati na cvetove. Šargarepu iseci na tanje kolutove, papriku i beli luk na kockice. Na ulju propržiti svinjski file da promeni boju. Zatim dodati šargarepu, beli luk i papriku pa i njih propržiti. Dodati cvetove brokolija i sve zajedno pržiti 5 minuta. Posebno umutiti gustin i 2 dl vode pa preliter preko povrca i mesa. Dodati soja sos i zacine po ukusu pa dinstati na umerenoj temperaturi dok povrce i meso ne omekšaju, a suvišna tecnost ne uvri.

Savet