



## Свинско филе со брокула во сос

Фичо ни подготви комплетен, а брз ручек и тоа само со 3 состојки!



Вид на оброк: **Ручек**

Комплексност: **Лесно**

Број на лица: **4 лица**

Време на подготовка: **30-60 минути**

### Состојки:

- 1 Фант за Гулаш и Паприкаш (500мл вода)
- 500 грама Свинско Филе
- 1 китка Броколи

### Ќе ви треба и:

- Путер и масло
- Црн бибер, црвен пипер и сол

### Чекор 1

Свинското филе намастете го со маслиново масло и наросете го со црн бибер, малку црвен пипер и сол. Оставете го настрана да ги прими зачините.

### Чекор 2

Ставете ја тавата на оган да се загрее.

Додадете путер и неколку капки масло. Ставете го филето да се пропржи од сите страни.

Доколку имате, употребете термометар за да видите која е температурата во месото.

Идеална температура за свинско е 62-65 степени. Готовото месо тргнете го на страна во чинија.

### Чекор 3

Во садот за сос сипете ја водата и додадете го Фантот за гулаш и паприкаш. Варете 15-тина минути.

### Чекор 4

Во тавата повторно ставете една лажица путер.

Кога ќе се загрее пропржете ја брокулата поделена на мали парчиња. Не ја препржувајте, убаво е да крцка.

### Чекор 5

Сервирајте!



### Совет

Фичо ни покажа како да подготвиме свинско филе, но вие може да го подготвите јадењето и со друг тип свинско месо. По желба, за поинтензивен вкус, може да додадете и потпржени шитаке печурки.

### Користени производи:



Тава за пржење



Вок Тава 20см.



Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.  
Испрати го твојот омилен рецепт на [www.moirecepti.mk](http://www.moirecepti.mk)