

Šťavnatá krkovice s bylinkami a dipy z omáček



Obtížnost: ○○○○○

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

66 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 3 g bílkovin

Autor: Surikata

Odkaz: <https://srecepty.cz/stavnata-krkovice-s-bylinkami-a-dipy-z-omacek>

Příprava

Batáty oloupejte, nakrájejte na hranolky, osolte, opepřete a pokapejte olejem. Promíchejte a pak je nasypete na plech vyložený pečicím papírem. Pečte je 30 minut v troubě předehřáté na 180 °C. Maso jemně naklepejte, osolte a opepřete. Stroužky česneku prolisujte. Maso pak potřete česnekem a tenkou vrstvou protlaku. Na troše oleje ho opečte z obou stran dozlatova. Podávejte s batáty a omáčkami.

Tip k receptu

Krkovici marinujte den před samotným vařením. Marinované maso je mnohem křehčí a chuťově komplexnější.

Ingredience

- 4 plátek vepřová krkovice
- 4 stroužek česnek
- 4 lžíce rajčatový protlak Spak
- 1 špetka sůl
- 1 špetka pepř
- 1 troška Olej
- 4 ks batáty - sladké brambory
- 1 balení Chilli omáčka Spak
- 1 balení Mango omáčka Spak
- 1 balení Česneková omáčka Spak

Kategorie

Česká, Maso, Hlavní chod

