

# Vepřový bok v barbecue marinádě



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 2h 15min , Čas vaření: 1h 20min

Celkový čas: 3h 35min , Porce: 9

476 kalorií , 148 g cukrů , 31 g tuků , 7 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/veprovy-bok-v-barbecue-marinade>

## Příprava

Kůži masa naříznete po povrchu mírně nožem, aby se marináda dostala co nejhlouběji. Bok pořádně osolte, opepřete a trochu potřete olejem. V míse nebo skleničce promíchejte všechny suroviny na marinádu a maso v ní obalte tak, aby se marináda dostala do všech zářezů. Takhle naložený bok nechejte přikrytý alobalem marinovat asi 1-2 hodiny. Pak ho do alobalu zabalte a na středním nepřímém žáru nechte péct asi 1 hodinu 20 minut. Ke konci pečení můžete maso vybalit a dopéct na přímém plameni. Tím získáte krásně křupavou kůrku. Odpočinuté maso naporcujte a na talíři přidejte lžici hořčice.



### Tip k receptu

Maso si můžete upéct i v troubě při teplotě 180-200°C po dobu asi 2 hodin.



## Ingredience

- ✓ 1,5 kg vepřového nebo selecího boku
- ✓ 2-3 lžíce olivového oleje
- ✓ hrubá mořská sůl a čerstvě umletý pepř
- ✓ Na marinádu: 4 lžíce dijonské hořčice
- ✓ 3 lžíce octa balsamico
- ✓ 2 lžíce hnědého cukru
- ✓ 2 lžíce změkklého másla
- ✓ 2 lžíce worcesterské omáčky
- ✓ 1 lžíce citronové šťávy
- ✓ 1 lžička chilli koření

## Kategorie

Jaro, Léto, Finančně nenáročné, Maso, Návštěva