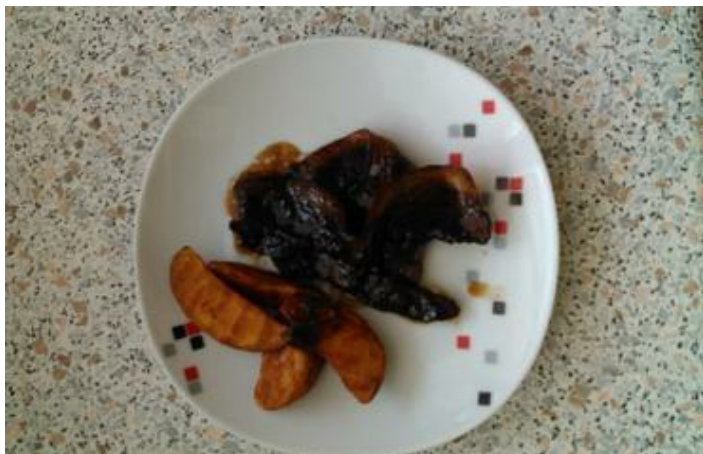


Vepřový bůček se sójovo-jablkovou marinádou



Obtížnost: 

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

Celkový čas: 1h 35min , Porce: 4

2915 kalorií , 36 g cukrů , 2 g tuků , 132 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/veprovny-bucek-se-sojovo-jablkovou-marinadou>

Příprava

Vepřový bůček podle chuti buď nakrájíme na plátky nebo necháme vcelku. Smícháme džus, sójovou omáčku a třtinový cukr. Mícháme dokud se cukr nerozpustí. Cibuli nakrájíme na jemno a přidáme ji do marinády. Nakonec přidáme maso (musí být ponořené) a necháme do druhého dne odpočívat. Pečeme hodinu na 200 °C přikryté poklicí, poté 15 - 20 minut odkryté.



Tip k receptu

Kdo chce, může cibuli z marinády vynechat. Jedná se o bezlepkové jídlo, neobsahující laktózu.



Ingredience

- ✓ 600 g bůčku
- ✓ 60 ml jablečného džusu
- ✓ 60 ml sójové omáčky
- ✓ 30 g třtinového cukru
- ✓ 1 ks cibule

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Pro alergiky, Celoročně, Finančně nenáročné, Maso, Labužník, Hlavní chod