

Marináda na pečený bůček



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 1 dní 0h 0min , Čas vaření: 2min

Celkový čas: 1 dní 0h 2min , Porce: 4

470 kalorií , 0 g cukrů , 43 g tuků , 8 g bílkovin

Autor: Tatiana

Odkaz: <https://srecepty.cz/marinada-na-peceny-bucek>

Příprava

Všechny ingredience smícháme dohromady (včetně česneku utřeného se solí) a potřeme tím vepřový bok. Necháme den uležet v lednici a pak pečeme v troubě na 180°C cca 2 h.

▣ Tip k receptu

Tato marináda je dobrá i na žebírka!

Ingredience

- 0,7 kg vepřového boku s kostí
- 1 cibule (nasekaná najemno nebo umletá)
- 3 stroužky česneku
- 3 lžíce slunečnicového oleje
- špetka chilli
- 2 lžíce worcesterské omáčky
- 2 lžíce sojové omáčky
- 1 lžíce medu
- citronová šťáva dle chuti
- pepř
- sůl

Kategorie

Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Rodina, Pomocné recepty

