

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 nehlouběji. 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. Odpočínuté 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 lžice olivového oleje
- hrubá mořská sůl a čerstvě umletý pepř
- Na marinádu: 4 lžice dijonské hořčice
- 3 lžice octa balsamico
- 2 lžice hnědého cukru
- 2 lžice změkklého másla
- 2 lžice worcesterské omáčky
- 1 lžice citronové šťávy
- 1 lžička chilli koření

Kategorie

Česká, Jaro, Léto, Finančně nenáročná, Maso, Návštěva