

Vepřový bůček s BBQ omáčkou, grilovanou zeleninou a bramborovým puré

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 1dní 0h 20min , Čas vaření: 55min

Celkový čas: 1dní 1h 15min , Porce: 1

171 kalorií , 1 g cukrů , 12 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: Havlíček

Odkaz: <https://srecepty.cz/veprovy-bucek-s-bbq-omackou-grilovanou-zeleninou-a-bramborovym-pure>



Příprava

Česnek, zázvor, cibuli očistíme a nakrájíme na hrubé kusy. Vše dohromady rozmixujeme v mixéru s olivovým olejem, chilli a bylinkami na hladkou marinádu, kterou osolíme a opepříme. Do marinády naložíme bůček na alespoň 24 hodin. Poté bůček vyjmeme z marinády a pečeme na 160°C do měkka. Lilek a cuketu nakrájíme na plátky a na grilu nebo pánvičce ogrilujeme, poté osolíme, opepříme a ochutíme nasekanými bylinkami. Brambory očistíme a uvaříme ve vroucí osolené vodě do měkka. Pomocí metly rozmícháme s přidáním másla a smetany do hladkého puré.

Ingredience

- 150 g vepřového boku
- 2 g mleté paprikay
- 10 g česneku
- 15 g cibule
- 1 g rozmarýnu
- 1 g tymiánu
- 25 ml olivového oleje
- 15 g lilku
- 25 g cukety
- 50 g brambor
- 20 ml smetany ke šlehání (šlehačka)
- 15 g másla

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Maso, Zelenina, Labužník, Hlavní chod

