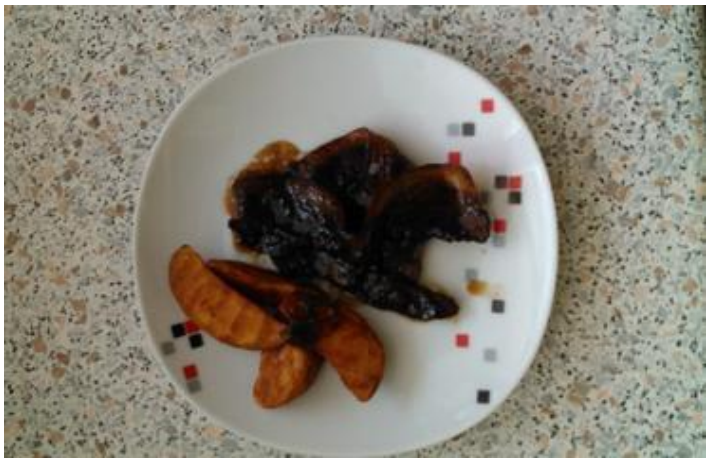
Vepřový bůček se sójovo-jablkovou marinádou



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/veprovy-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 jablkového 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