Pečená vepřová krkovice se špenátem

Počet porcí: 5
Doba přípravy: 45 minut
Bez lepku

Postup přípravy

Krkovici s kostí velice pevně stáhneme potravinářským provázkem, aby udržela tvar. Ze všech stan pomažeme připravenou marinádou. Na tu smícháme 150 g hořčice, prolisovaný česnek (4 stroužky), tymián (2 ČL), sůl (4 ČL) a drcený kmín (2 ČL). Takto připravené maso dáme do pekáče s víkem, zakryjeme a necháme marinovat přes noc. Poté dáme péct do trouby vyhřáté na 120 °C, stále přikryté víkem. Podlijeme přibližně 100 ml vody. Občas víko odklopíme a maso přeléváme výpekem. Maso se na nízkou teplotu pečeme dlouho, přibližně 6 až 10 hodin. Proto je vhodné péct i větší kus masa a část upečeného masa zmrazit na další obědy. Až je maso hotové, měkké, téměř se rozpadá, ještě ho chvilku pečeme odklopené, aby se zredukovala šťáva, která se z něj vypekla.

Špenát: Ve velkém hrnci přivedeme vodu k varu. Až bude vřít, vsypeme do ní špenát. Promícháme a vypneme plotnu. Špenát necháme ve vodě asi tři minuty a poté scedíme a vložíme do ledové vody. Tady ho necháme vychladnout, aby si zachoval hezkou barvu. Šťávu, která se vypekla z masa přelijeme do menšího hrnce. Mělo by jí být přibližně 500 až 700 ml. Metličkou do ní vmícháme 3 PL hladké mouky a zvolna vaříme 20 minut. Špenát opět scedíme a podle potřeby posekáme na menší kousky. Vrátíme špenát do hrnce a zalijeme provařenou, zahuštěnou šťávou. Přidáme 4 stroužky prolisovaného česneku a podle chuti i špetku soli a pepře. Šťáva z masa však bývá tak silná a dostatečně slaná, že to většinou není potřeba. Pro zjemnění přidáme smetanu a pár minut provaříme. Vhodnou přílohu jsou noky, špecle, brambory.

Ingredience

- **Česnek** - 8 g
- **Jedlá sůl** - 24 g
- **Špenátové listy** - 500 g
- **Bezlepková mouka Nomix 500 g** - 40 g
- **Kmín drcený 25 g** - 12 g
- **Tymián 10 g** - 6 g
- **Vepřová krkovice** - 1000 g
- **MAILLE-Hořčice s medem 200 ml** - 150 g
- **MEGGLE Trvanlivá bezlaktózová smetana na vaření 200 ml** - 100 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE