

Pečená krkovice se zeleninou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 60 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Krkovici osolíme a okmínujeme. Vložíme do pekáče a zalijeme vodou a pečeme za občasného podlévání vypečenou šťávou doměkka a dozlatova. Upečené maso vyjmeme, šťávu vysmahneme na tuk, zaprášíme moukou, osmahneme, přiměřeně zalijeme vodou, rozmícháme a šťávu povaříme nejméně 20 minut. Ke konci varu ji přisolíme a procedíme. Zeleninu zastříkneme trochou teplé vody, mírně osolíme a dusíme za občasného promíchání do poloměkka. Pak přidáme máslo, trochu pepře a podusíme.

Ingredience

- **Kukuřice** - 187 g
- **Mrkev** - 187 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 18 g
- **Kmín celý** - 0.8 g
- **Sójová mouka hladká odtučněná** - 6 g
- **Pitná voda nesycená** - 300 g
- **Hrášek v mírně slaném nálevu** - 187 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 0.4 g
- **Krajanka máslo 250 g** - 60 g
- **Vepřová krkovice** - 480 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

