

Bravčové karé so špenátom

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 80 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Mäso umyjeme, naporcujeme, osolíme, posypeme rascou a vložíme do pekáča. Mierne podlejeme vodou a pečieme za občasného podlievania vypečenou šťavou a vodou domäkka a dozlatista. Upečené mäso vyberieme, šťavu vysmažíme na tuk, zaprášime múkou, opražíme, primerane zalejeme vodou, rozmiešame a vzniknutú šťavu varíme najmenej 20 minút. Ku koncu podľa potreby dosolíme a precedíme. Jemne nakrájanú cibuľu opražíme na oleji, posypeme múkou, opražíme, postriekame vodou a starostlivo rozmiešame. Do rozmiešanej zasmažky s cibuľou vložíme špenát a pri občasnom miešaní ho rozpusťme. Potom pridáme cesnak rozotretý so soľou, čierne korenie a krátko povaríme.

Ingrediencie

- **Bezlepková múka Nomix** 500 g - 18 g
- **Cibuľa voľná** - 50 g
- **Cesnak** - 6 g
- **Bravčová pečienka** - 480 g
- **Olej repkový** - 60 g
- **Mleté čierne korenie** - 1 g
- **Rasca** - 1 g
- **Špenát zmrazený** - 400 g
- **Jedlá soľ** - 10 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

