

Pečená krkovička so zeleninou

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 1 hodina

Bez lepku

Postup prípravy

Krkovičku osolíme a posypeme rascou. Vložíme do pekáča, zalejeme vodou a pečieme pri občasnom podlievaní vypečenou šťavou domäkka a dozlatista. Upečené mäso vyberieme, šťavu vysmažíme na tuk, zaprášime múkou, osmažíme, primerane zalejeme vodou, rozmiešame a šťavu povaríme najmenej 20 minút. Ku koncu varu ju prisolíme a precedíme. Zeleninu postriekame trochou teplej vody, mierne osolíme a dusíme pri občasnom premiešaní do polomäkka. Potom pridáme maslo, trochu čierneho korenia a podusíme.

Ingrediencie

- **Bezlepková múka Nomix 500 g** - 8 g
- **Mrkva** - 190 g
- **Bravčová krkovička** - 480 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Sterilizovaný hrášok** - 190 g
- **Maslo** - 60 g
- **Rasca** - 1 g
- **Kukurica** - 190 g
- **Jedlá soľ** - 8 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

