

Morčacia pochúťka

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Do ananásovej šťavy pretlačíme cesnak (3 strúčiky), vmiešame kečup, tabasco alebo chilli, horčicu, 2 lyžice oleja, korenie, soľ a touto marinádou zalejeme mäso nakrájané na kocky. Necháme v chlade odležať aspoň 2 hodiny. Na masle udusíme nakrájané cibule, mrkvy a mandle. Do toho vlejeme mäsovú zmes, poprášime hladkou múkou. Keď je mäso opražené, podlejeme vodou, pridáme ananás z konzervy a banán (2 ks) pokrájaný na kolieska. Pred dokončením zalejeme smotanou, ešte chvíľu povaríme. Podávame s ryžou.

Ingrediencie

- **Bezlepková múka Nomix 500 g** - 20 g
- **Kečup extra pikantný 320 g** - 25 g
- **Horčica kremžská 450 g** - 20 g
- **Mrkva** - 300 g
- **Cibuľa voľná** - 160 g
- **Cesnak** - 6 g
- **Paprika červená chilli** - 5 g
- **Banán** - 200 g
- **Morčacie mäso** - 600 g
- **Olej slnečnicový** - 30 g
- **Mleté čierne korenie** - 4 g
- **Mandle jadrá** - 40 g
- **BABIČKA Maslo 250 g** - 40 g
- **Jedlá soľ** - 4 g
- **Ananás plátky v mierne sladkom náleve** - 750 g
- **RAJO Vegan krém na varenie 15% 250 ml** - 180 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

