



## Pečené bravčové koleno

### Ingrediencie

- 2 kusy bravčové koleno
- 2 lyžice MAGGI Tekuté korenie
- 2 lyžice olej
- 0.5 plechovka Pivo
- 1 lyžička majoránka
- 3 strúčiky cesnak
- 1 lyžica med
- 1 kus cibuľa
- 1 štipka čierne korenie
- 2 kocky MAGGI Hovädzí bujón
- 1 kus mrkva
- 1 kus koreňová petržlen
- 0.25 kus zeler
- 2 kusy bobkový list

### Postup

1. Oškrabte karotku a petržlen, ošúpte zeler a všetko nakrájajte na menšie kúsky. Zeleninu a bokový list vložte do vývaru pripraveného z MAGGI Hovädzieho bujónu (2 kocky na 1,5 litra vody).
2. Bravčové koleno varte v tomto vývare zhruba 1,5 hodiny.
3. Potom ich vyberte a vývar použite napríklad na polievku.
4. MAGGI Tekuté korenie zmiešajte s pivom a olejom, majoránom, cesnakom (nakrájaným nahrubo), medom a korením.
5. Kožu na kolenách narežte ostrým nožom do mriežky. Kolená potrite pripravenou marinádou a obložte je cibuľou nakrájanou na kolieska. Odložte ich na 2-3 hodiny do chladničky.
6. Marinované kolená is marinádou pečte v rúre vyhriatej na 210 ° C, kým nezrúžoví, teda asi 20 minút.
7. Potom znížte teplotu rúry na 180-190 ° C a kolená pečte, kým nebudú mäkká a koža chrumkavá.
8. Podávajte s obľúbenými prílohami, avšak neobyčajne dobre chutia s pečenými zemiakmi a kyslou kapustou.

257

6

sacharidy	12.13 g
energie	611.68 kcal
tuky	48.95 g
proteín	30.1 g