



Bravčové rebierka

Ingrediencie

- 2 kg bravčové rebrá
- 5.5 lyžice MAGGI Sojová omáčka
- 2 strúčiky cesnak
- 1 lyžica mletá sladká paprika
- 1 lyžička čierne korenie
- 1 lyžica med
- 5.5 lyžice kečup
- 5.5 lyžice jablčná šťáva
- 0.5 lyžička zemiakový škrob

Postup

1. Rebierka umyte a osušte. Škrob zmiešajte s jablkovou šťavou. Ostatné suroviny vložte do kastrólika a všetko privedte do varu. Nakoniec pridajte rozmiešaný škrob s jablkovou šťavou. Zohrievajte až do zhustnutia.
2. Vzniknutú omáčku ochladte a následne ňou dôkladne potrite rebierka z každej strany, prípadne v nej rebierka priamo marinujte. Rebierka vložte do zapekacej misky a prikryte fóliou.
3. Pečte v rúre rozohriatej na približne 190 – 200 °C približne 45 minút. Potom fóliu odstráňte, mäso znovu potrite omáčkou a pečte rovnako dlho až do zmäknutia.
4. Servírujte s pečenými zemiakmi a dusenou brokolicou.

95

2 porcie

sacharidy	31.37 g
energie	2022.79 kcal
tuky	118.91 g
proteín	195.42 g