

BOWL S TRHANÝM VEPŘOVÝM

Suroviny:

1 kg krkovice
2 lžíce oleje
lžička uzené papriky
lžička pálivé papriky
půl lžičky skořice
lžička sušené cibule
lžička sušeného česneku
lžička soli
cider

Postup:

Krkovici naložíme do předem připraveného oleje s kořením minimálně na 2 hodiny. Poté dáme do pekáčku, zalijeme ciderem, aby stoupal do výše cca 2 cm. Dáme do předem vyhřáté trouby na 100 °C a přikryté pečeme 12 hodin. Maso poté vytáhneme a pokud nám pustilo hodně vody, omáčku ještě necháme zredukovat. Krkovičku pomocí dvou vidliček natrháme a dáme zpět do pekáčku s omáčkou.

Na komplementaci bowlu bude zapotřebí:

- rýže (nebo bulgur, kuskus či quinoa)
- listový salát
- avokádo
- fazole (či jiná luštěnina)
- rajčata
- okurka
- červená cibule
- zakysaná smetana
- bylinky

Rýži dáme naspod talíře a vrstvíme na ni trhané maso a nakrájenou zeleninu. Vše zakápneme dresinkem ze zakysané smetany a bylinek.

Autor: Markéta Helbichová

