Vepřová žebírka

Ingredience

- 2 kg masitá vepřová žebírka
- 5.5 lžíce MAGGI sójová omáčka
- 2 stroužky česnek
- 1 lžíce mletá, sladká paprika
- 1 lžička černý pepř
- 1 lžíce med
- 5.5 lžíce kečup
- 5.5 lžíce jablečná šťáva
- 0.5 lžička bramborový škrob

Postup

1. Umyjte žebírka a osušte je.
2. Škrob smíchejte s jablečnou šťávou, ostatní ingredience vložte do kastrůlku a přiveďte k varu. Nakonec přidejte rozmíchaný škrob s jablečnou šťávou. Zahřívejte do zhoustnutí.
3. Vzniklou omáčku ochlaďte a následně jí důkladně potřete žebírka z každé strany, případně je v ní rovnou marinujte. Žebírka vložte do zapékací misky a přikryjte fólií.
4. Pečte v rozehřáté troubě na cca 190–200 °C, přibližně 45 minut. Poté odstraňte fólii, maso potřete znovu omáčkou a pečte stejně dlouhou dobu až do změknutí.
5. Servírujte s pečenými bramborami a dušenou brokolicí.

90 Méně

5 porce

Sacharidy	8 G
Energie	807.53 kcal
Tuky	47.65 G
Protein	78.34 G