

Pečená vepřová plec s brokolicí a sušenými rajčaty

Šťavnatá vepřová plec pečená společně s brokolicí a sušenými rajčaty v oleji, které dodají maso i příloze výraznou chuť.

Tento recept jsme vytvořili dříve a jeho slevy už skončily. Ceny a dostupnost surovin nemusí odpovídat aktuální nabídce. Aktuální recepty ze slev najdete na potravinka.cz/recepty.

#HlavníJídlo #ZJednohoPekáče #Oběd

Příprava 15 min · Vaření 120 min Náročné 4 porce 520 kcal/porce

Na porci: 38 g bílkovin 10 g sacharidů 36 g tuků

Suroviny



Vepřová plec bez kosti - v celku · 1kg
Potřeba: 700 g
49,90 Kč
Nejnižší cena
albert



Franz Josef Sušená rajčata v oleji · 180g
Potřeba: 1 balení (180 g)
36,90 Kč
Nejnižší cena
albert



Albert Brokolice · 1ks
Potřeba: 1 ks
24,90 Kč
albert

Co ještě přidat



SOLSAN mořská sůl s jódem 1 kg · 1 kg
Potřeba: 1 lžička
28,90 Kč
makro



Černý pepř mletý 20g · 20g
Potřeba: 1/2 lžičky
11,90 Kč
TESCO



Česnek · 70 g
Potřeba: 3 stroužky
9,79 Kč

Postup

1. Troubu předehřejte na 180 °C. Plec osušte, nakrájejte na silnější plátky nebo kusy a osolte, opepřete.
2. Sušená rajčata slijte, olej z nich si ponechte. Brokolici rozdělte na růžičky.
3. Maso orestujte na lžíci oleje z rajčat z obou stran dohněda a přendejte do pekáče.
4. Přidejte rajčata, brokolici, česnek, zbytek oleje z rajčat a podlijte vodou.
5. Zakryjte alobalem a pečte 90 minut, poté odkryjte a dopečte 30 minut do zlatova.

Tip: Podávejte s vařenými bramborami nebo chlebem, který nasaje šťávu z pekáče.

Otevři recept v telefonu
Naskenuj kód a měj recept i seznam surovin po ruce, s cenami a možností přidat vše do košíku.