

Dusené bravčové stehno na španielsky spôsob

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Olej zohrejeme v panvici, vysypeme cibuľu nakrájanú najemno a opekáme ju asi 10 minút. Potom ju vyberieme a dáme nabok. Kúsky mäsa nakrájané na veľkosť hltu poprášime múkou a postupne ich opekáme v panvici. Ak je to potrebné, pridáme trošku oleja. Potom do panvice vrátime cibuľu aj všetko mäso. Vmiešame rozomletý cesnak, mletú rasca a papriku a niekoľko minút opekáme. Vlejeme sherry a pomocou varešky zoškriabeme z dna aj stien kastróla všetky prípečky. Vlejeme vývar a 2 hodiny dusíme na miernom ohni. Servírujeme posypané mandľovými lupienkami.

Ingrediencie

- **Bezlepková múka Nomix 500 g** - 10 g
- **Cibuľa voľná** - 50 g
- **Cesnak** - 2 g
- **Olivový olej** - 30 g
- **Bravčové stehno bez kosti** - 600 g
- **Pitná voda nesýtená** - 100 g
- **Mleté čierne korenie** - 4 g
- **Petržlenová vňať** - 5 g
- **Rasca** - 4 g
- **Paprika sladká mletá** - 5 g
- **Hovädzí bujón** - 12 g
- **Mandle jadrá** - 30 g
- **Jedlá soľ** - 5 g
- **Červené víno** - 150 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

