Špikovana praseća plećka

Sastojci

- 1.5 Kg Svinjska plećka
- 200 g Slanina
- 1 Kg Krompir
- 2 kaf. Kašičica Začin C univerzalni začin kesica 250g
- 2 sup. Kašike C Senf
- 5 g C crni biber u zrnu
- 2 sup. Kašike Maslinovo ulje
- 2 kaf. Kašičica Ruzmarin
- 1 Limun
- 2 Čena belog luka
- 1 kaf. Kašičica Žalfija

Uputstvo

1. Oljuštite krompir, isecite ga, potopite u vodu i postavite u vatrostalnu posudu. Isecite slaninicu na kocke i položite preko krompira kako bi pustila soft.

2. Sada je na redu špikovanje: 3 čena belog luka sitno isecite i ubacite u avan. Dodajte nekoliko listova žalfije i stabljiku ruzmarina. Začinite C biberom i Začinom C. Dodajte malo maslinovog ulja i izgnječite u avanu. Isto možete učiniti i u blenderu. Ukoliko vam je nadev suv, dodajte malo vode.

3. Zasecite plećku nožem i nanesite pripremljeni fil. Dobro popunite sve rupice da bi meso upilo sastojke.

4. Položite meso na krompir i dolijte još malo vode preko krompira. Stavite sve u rernu zagrejanu na 190 stepeni. Proveravajte meso dok se peče. Potrebno je oko sat i po vremena da meso bude gotovo.

5. Sada je na redu salata: oljuštite i izrendajte celer, kupus i jabuku. Dodajte C senf i začinite limunom.

Prehrana

Ugljeni hidrati	23.65 g
Energija	494.21 kcal
Masti	23.73 g
Belančevina	44.44 g

125 Min

8 porcija