

Recepty od čtenářů:

BŮČEK ZAPEČENÝ S JOGURTEM A KŘENEM

Publikováno 15. 09. 2011



Bůček a jogurt? Jedině s křenem, doporučuje Pavla Holomková

Zdá se vám kombinace bůčku a jogurtu šílená? Pak jste na velkém omylu. Když totiž jogurt smícháte s křenem jako naše čtenářka Pavla Holomková a bůček necháte jen pozvolna péct, zachutná tahle dobrota celé rodině!

Zastánci zdravé a dietní stravy si teď asi trhají vlasy na hlavě, pokud ale zrovna nedržíte žádnou dietu, jednou za čas se zhřešit určitě smí – obzvlášť, když si pak zajdete na dlouhou procházku, abyste kalorie dostali zase z těla ven. Recept je navíc tak jednoduchý, že jej zvládne opravdu úplně každý!

Na 4 porce potřebujete:

- 1,5 kg hezky prorostlého bůčku bez kosti,
- 250 g strouhaného nebo čerstvého křenu,
- 600 ml bílého jogurtu,
- 400 g brambor a sůl.



Čím prorostlejší bûček, tím lepší výsledek

Stejně jako je málo ingrediencí, tak je jednoduchý i postup. Bûček nejprve nakrájejte na asi 1–1,5 silné plátky. Pokud si chcete ušetřit práci a slzy při strouhání křenu, kupte si ten už nastrouhaný ve skleničce. V misce jej smíchejte s bílým jogurtem, množství záleží jen na vás – někdo rád křenu hodně, jiný méně, takže radši křen přičínejte postupně.



Křen postupně přimíchávejte do jogurtu

Jednotlivé plátky bůčku osolte, potřete vrstvou křenového jogurtu a zarolujte. Takto vytvořené rolky pak dávejte vedle sebe do pekáčku, který není potřeba ničím vymazávat. A pokud netrváte na krásně utažených roládkách, nemusíte je ani ničím zavazovat. Zbyla-li vám část jogurtu, navrstvete jej prostě a jednoduše ještě navrch.



Bůček nakrájejte na delší straně a posolte

Když jsou všechny plátky pomazané a vyskládané v pekáčku, dejte je péct při 170 stupních Celsia asi 1,5 hodiny do trouby. Maso se krásně propeče, pučí všechn tuk, a jak nám napsala Pavla Holomková, ani tato šťáva nepříjde vniveč: „Když už vám to všechno tak nádherně z plechu vymetou, tak na plechu zbude úžasné čisté vypéčené sádlo s křenem, které je na čerstvé kousky chleba jako dělané – pokud nebudete dost rychlá, možná to bude to jediné, co vám zbude na ochutnání.“



Plátky bůčku pomažte směsí, zarolujte a vložte do pekáčku



Bůček před pečením zatřete vrstvou jogurtovo-křenové směsi

Upečený bůček servírujte s bramborem nebo chlebem a garantujeme vám, že ani kousek nezůstane!



Jak to vidí redakce
Kamila Tomska

Bůček normálně moc nejím, protože tlusté maso nemusím. Ale Janin výtvar jednak nádherně voněl, a také jsem měla hlad. Naštěstí se ukázalo, že se všechn tuk vypekl, maso bylo krásně jemné a spolu s bramborami a křenem šlo o perfektní kombinaci!

Takže vřele doporučuji!