

Co na obiad: Karkówka pieczona w kapuście wg Piotra Ogińskiego



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Kapusta:

kapusta kiszona	300 g
Papryka słodka mielona Prymat	2 łyżeczki
Kminek cały Prymat	2 łyżeczki
oliwa	3 łyżeczki
Pieprz czarny mielony Prymat	
Sól morską jodowaną drobnoziarnista Prymat	
boczek wędzony	80 g

Karkówka:

Papryka słodka mielona Prymat	2 łyżeczki
cząber	3 łyżeczki
Majeranek suszony Prymat	3 łyżeczki
Sól morską jodowaną drobnoziarnista Prymat	
Pieprz czarny mielony Prymat	
czosnek	3 ząbki
Musztarda czeska Prymat	4 łyżeczki
ocet winny czerwony	50 ml
karkówka	1 kg
cebule	2 szt.
jabłko	1/2 szt.

kapusta włoska

5-6 liści

Sos:

soki z pieczeni oraz kapusty

sos sojowy

30-40 ml

zawiesina z 2 łyżek mąki pełnoziarnistej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kapustę rozkładamy na blaszce do pieczenia, dodajemy paprykę, kminek, sól, pieprz, boczek oraz oliwę i dokładnie mieszamy.

W misce łączymy przyprawy, dodajemy czosnek, musztardę oraz ocet, dokładnie mieszamy i nacieramy nakrojoną karkówkę.

Pomiędzy porcje wsadzamy cebulę oraz jabłko, kładziemy na kapuście, przykrywamy folią aluminiową i pieczemy 1,5h w temperaturze 180°C.

Upieczoną karkówkę chłodzimy i zawijamy w zblanszowane liście kapusty oraz folię aluminiową, soki z blaszki przelewamy do rondelka i redukujemy o 1/3, a karkówkę wraz z kapustą kiszoną wsadzamy do piekarnika nagrzanego do 180°C na 15 minut.

Po tym czasie do sosu dodajemy sos sojowy oraz zawiesinę i dokładnie mieszamy. Kiedy sos się zagotuje jest gotowy.

Karkówkę porcjujemy i podajemy wraz z sosem oraz kiszoną kapustą. Smacznego!