

Doradca Smaku, odc. 16: Łopatka jagnięca z czarnymi i zielonymi oliwkami



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

łopatka jagnięca	1 szt.
cebula	1 szt.
czosnek	2 ząbki
pomidory bez skóry	2 szt.
koncentrat pomidorowy	20 g
olej	
wino białe wytrawne	30 ml
oliwki czarne	20 g
oliwki zielone	20 g
woda	1 szklanka
mąka	
tymianek	
przyprawa do gulaszu	
sól morska	
pieprz czarny mielony	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Łopatkę bez kości przyprawiamy solą i pieprzem.

- KROK 2 Cebule i czosnek kroimy w kostkę, a następnie smażymy na odrobinie oleju. Obrane ze skóry pomidory kroimy na kawałki.
- KROK 3 Gdy cebula zacznie się rumienić, a patelnia będzie dobrze rozgrzana dodajemy mięso. Przyprawiamy tymiankiem.
- KROK 4 Gdy mięso ładnie się zrumieni dolewamy wino i oprószamy mąką.
- KROK 5 ...i dodajemy pomidory.
- KROK 6 Na koniec dolewamy 1 szklanę wody.
- KROK 7 Łopatkę przekładamy do naczynia żaroodpornego i posypujemy przyprawą do gulaszu.
- KROK 8 Do pozostałego na patelni sosu dodajemy pół łyżki koncentratu pomidorowego i mieszamy. Mięso polewamy przygotowanym sosem i wkładamy do nagrzanego do 180-190 stopni piekarnika i pieczemy ok. 30-40 minut w zależności od wagi mięsa.
- KROK 9 Po wyjęciu z piekarnika, przelewamy pozostały sos do rondla, dodajemy oliwki i mieszamy.
- KROK 10 Łopatkę kroimy na plastry.
- KROK 11 Wykładamy na półmisek i polewamy sosem. Bon appetit.