

duszona łopatka



MIROSŁAWA4



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

łopatka wieprzowa	1,5 kg.
sól i pieprz	
czosnek	4 ząbki
olej	
zioła suszone	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

mięso umyć osuszyć, najlepszy jest kawałek z jak najmniejszą ilością tłuszczu do tej potrawy, czosnek obrać posiekać i utrzeć z solą, mięso natrzeć utartym czosnkiem oprószyć solą pieprzem i ulubionymi ziołami suszonymi bądź świeżymi zwinąć i owiązać nicią a następnie odstawić w chłodne miejsce najlepiej na noc, następnego dnia rozgrzać olej i zrumienić mięso z każdej strony na rumiano podlać wodą i dusić do miękkości podawać zarówno na ciepło z ziemniakami jak i na zimno do kolacji z pieczywem.