

Duszone mięso zamarynowane



MOTOREK



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

łopatka wieprzowa	80 dkg
Kucharek przyprawa do potraw	1 łyżeczka
Papryka słodka mielona Prymat	0,5 łyżeczki
Czosnek suszony Prymat	0,5 łyżeczki
koperek	2 gałązki
kostka rosołowa	
pieprz	
woda	2 szkl

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Mięso myjemy, osuszamy i rozbijamy
- KROK 2 Polewamy oliwą z dwóch stron
- KROK 3 Oprószamy kucharkiem
- KROK 4 Następnie oprószamy czosnkiem, papryką i pieprzem
- KROK 5 Przekładamy do garnka i dajemy do lodówki na 12 godzin
- KROK 6 Smażymy na rozgrzanej patelni z dwóch stron
- KROK 7 Przekładamy do garnka wlewamy wodę, dodajemy kostkę , kucharka, pokrojony koper. Dusimy pod przykryciem na wolnym ogniu do miękkości.