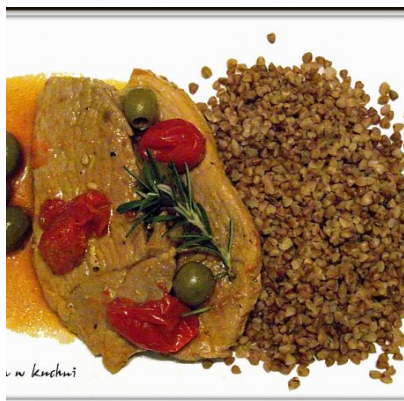


Karczek duszony z oliwkami i pomidorami w sosie barbecue



MANCIA W KUCHNI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

karkówka wieprzowa	5 plastry
pomidory koktajlowe (czerwone)	1/2 szkl
oliwki zielone	1/2 szkl
rozmaryn	1 gałązka
sos barbecue	2 łyżki
koncentrat pomidorowy	2 łyżki
olej do smażenia	
woda	
Papryka ostra mielona Prymat	szczypta
sól do smaku	
pieprz	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Plastry karkówki myjemy, osuszamy ręcznikiem papierowym i z każdej strony oprószamy solą, pieprzem i ostrą papryką. Na dużej patelni rozgrzewamy olej i smażymy na niej mięso po 3 minuty z każdej strony.

2. Zarumienione mięso podlewamy wodą, dodajemy gałązkę rozmarynu i pod przykryciem dusimy 15 minut. Koncentrat pomidorowy i sos barbecue mieszamy ze sobą i dolewamy do mięsa. 5 minut przed zakończeniem duszenia dodajemy pomidorki koktajlowe i oliwki.

3. W ten sposób przygotowana karkówka smakuje mi najbardziej z kaszą gryczaną i ogórkiem. Można ją również podać z ugniecionymi ziemniakami i ulubioną surówką.