

Karkówka duszona w sosie własnym z fasolką szparagową



R'N'G KITCHEN



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki:

karkówka wieprzowa	1 kilogram
oliwa	3 łyżki
Papryka słodka mielona Prymat	2 łyżeczki
Papryka ostra mielona Prymat	1 łyżeczka
Tymianek suszony Prymat	1 łyżeczka
czosnek	3 ząbki
Liść laurowy suszony Prymat	1 sztuka
Ziele angielskie całe Prymat	2 sztuki
cebula	2 sztuki
Pieprz czarny ziarnisty Prymat	6 sztuk
natka pietruszki	1 pęczek
bulion warzywny Kucharek	500 mililitrów
śmietana 18%	2 łyżki
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	szczypta
Pieprz czarny mielony Prymat	szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso umyłem i pokroiłem na plastry o grubości około 1 cm.

W misce wymieszałem dwie łyżki oliwy, paprykę słodką i pikantną, tymianek, przeciśnięty czosnek, dużą szczyptę soli i pieprzu.

Dodałem mięso, obtoczyłem je w marynacie tak, aby całkowicie je pokryła.

Wstawiłem na minimum godzinę do lodówki, najlepiej na noc.

Dobrze rozgrzałem dużą patelnię, podsmażyłem kawałki karkówki na złoty kolor z obu stron.

Karkówkę przełożyłem do garnka, zalałem bulionem, tak aby przykrył mięso, dodałem liść laurowy, ziele angielskie pieprz w ziarnach i natkę pietruszki.

Na tej samej patelni rozgrzałem pozostałą łyżkę oliwy i podsmażyłem cebule (pokrojoną w drobna kostkę), dodałem do mięsa. Dusilem pod przykryciem na wolnym ogniu około 1,5 godziny.

Doprawiłem do smaku solą i pieprzem. Dodałem śmietanę.

Karkówkę podałem z ziemniakami i fasolką szparagową z bułką tartą przesmażoną na maśle.