

Karkówka w sosie



ZEWA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

ocet balsamiczny	2 łyżki
sos sojowo grzybowy	1 łyżka
sól	do smaku
pieprz	do smaku
Liść laurowy suszony Prymat	2 szt
ziele angielskie	2 szt
Przyprawa do zup i potraw Kucharek	do smaku
cebula	1 szt
woda	1 l
mąka	2 łyżki
olej do smażenia	
woda	1 l
karkówka	4 bez kości-plastry

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Karkówkę umyć, skropić octem balsamicznym. sosem sojowo grzybowym i odstawić na godzinę. Po tym czasie mięso podsmażyć na oleju z obu stron na złoto brązowy kolor. Do mięsa dodać drobniutko pokrojoną cebulkę i chwilę podsmażyć. Wszystko podlać wodą, dodać przyprawy i dusić pod przykryciem około 30 minut. Gdy mięso jest miękkie ewentualnie doprawić do smaku i zagęścić sos mąką rozrobioną z odrobiną wody i zagotować.