

## Mój przepis na...: Duszona karkówka z papryką i pomidorami, odc. 22



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>karkówka wieprzowa</b>	8 x 80 g
<b>musztarda sarepska</b>	3 łyżki
<b>przyprawa do wieprzowiny Prymat</b>	1 op.
<b>mąka</b>	4 łyżki
<b>cebula</b>	2 sztuki
<b>papryka czerwona</b>	2 sztuki
<b>ząbki czosnku</b>	3 sztuki
<b>rosół warzywny</b>	1 l
<b>pomidory pelati</b>	200 ml
<b>kasza jęczmienna</b>	500 g
<b>oliwki czarne Smak</b>	20-30 sztuk
<b>bazylia</b>	do smaku
<b>oregano</b>	do smaku
<b>sól morska</b>	do smaku
<b>Pieprz kolorowy- MŁYNEK</b>	do smaku
<b>olej rzepakowy</b>	do smażenia
<b>szczypiorek</b>	pęczek
<b>Przyprawa do karkówki klasyczna</b>	łyżka

# SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

## Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotowujemy rosół warzywny: do 1 l wrzącej wody wrzucamy 2 kostki rosółu warzywnego. Do dużego garnka wlewamy część rosółu, do którego będziemy przekładać obsmażone mięso.
- KROK 2 W misce łączymy olej rzepakowy, musztardę sarepską, przyprawę do wieprzowiny, doprawiamy oregano i mieszamy. Mięso kroimy na 8 plastrów o grubości ok. 1 cm, rozkładamy na desce, przykrywamy folią spożywczą, rozbijamy tłuczkiem, a następnie nakłuwamy nożem.
- KROK 3 Tak przygotowane plastry mięsa obtaczamy w marynacie i oprószamy mąką. Mięso smażymy partiami na patelni z niewielką ilością oleju, a następnie przekładamy do garnka z rosółem.
- KROK 4 Pozostałą część rosółu wlewamy do miski po marynacie, przelewamy do garnka z mięsem i zwiększamy temperaturę.
- KROK 5 Cebulę i paprykę kroimy w dużą kostkę, a ząbki czosnku w cienkie plastry. Na patelnię po smażeniu mięsa wlewamy odrobinę oleju rzepakowego i podsmażamy na nim paprykę, cebulę oraz czosnek. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
- KROK 6 Do garnka z rosółem i mięsem dodajemy warzywa z patelni, pomidory pelati i czarne oliwki. Całość doprawiamy do smaku bazylią, oregano, a następnie przykrywamy i dusimy przez ok. 45 minut.
- KROK 7 Duszoną karkówkę podajemy w miskach z ugotowaną kaszą pęczak. Danie dekorujemy posiekanym szczypiorkiem.