

pieczona łopatka



ALBERTO



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

łopatka z kością

sól

pieprz

olej

cebula

czosnek

seler

marchew

por (biała część)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Korzystając z okazji iż zajmuję się ubojem oraz rozbiórką tucznika chcę pokazać co jest naprawdę smaczne może nie tyle zdrowe lecz naprawdę smaczne. Cała łopatka lub jej część (golonko) naciąć nożem do 0,5cm głębokości co 2cm. natrzeć solą, pieprzem i odrobiną oleju. jarzyny cebula ,por, seler ,marchew pociąć w kawałki oraz 5ząbków czosnku w łupince włożyć do brytfanki na wierzch ułożyć łopatkę i do piekarnika 220 st.C przez 30min potem 4-5h w temp. 170st.C. aż mięso będzie się rozpadać (bardzo miękkie) polecam z razowym chlebem.