

Poładwiczki wieprzowe w sosie pomidorowo-paprykowym



OKRYŚIA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

poładwiczki wieprzowe	1 szt
papryka czerwona	1 szt
pomidory	1 szt
cebula biała	1 szt
przyprawa uniwersalna	w/g uznania
olej kokosowy	3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Poładwiczkę umyć, pokroić na plasterki około 2 cm grubości, szybko z obu stron podsmażyć na rozgrzanym oleju, następnie podać wodą, dodać cebulę pokrojoną, sól, pieprz i inne przyprawy w/g uznania, dusić do miękkości. Pod koniec duszenia dodać drobniutko pokrojoną paprykę i pomidor. Wcześniej paprykę i pomidor należy sparzyć, aby zdjąć skórkę. Dodać do poładwiczek, dusić jeszcze około 10 minut. Można podawać z ziemniaczkami i surówką.