

Mężczyzna w kuchni czyli kopytka z boczkiem i fasolką



BERNIKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

gotowe kopytka (można zrobić własne)

kawałek boczku wędzonego

fasolka zielona szparagowa

sól

pieprz

oregano

Zioła prowansalskie suszone Prymat

czosnek

1 ząbek (drobno posiekany)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kopytka gotujemy wg wskazania na opakowaniu. Fasolkę gotujemy na lekko półtwardo.

Na patelni wrzucamy pokrojony w kostkę boczek i na małym ogniu wytapiamy go. Nadmiar tłuszczu możemy odlać, a do boczku wrzucamy odcedzoną fasolkę, kopytka, przyprawy, czosnek i smazymy razem pod przykryciem na małym ogniu przez 5 minut. Potem wyłączymy gaz i jeszcze to chwilę dochodziło pod przykryciem.

Nie powiem żeby było mało kaloryczne ale naprawdę dobre. Podał z kotlecikami z kurczaka i sałatką.