

Karkówka w occie balsamicznym



RUTYNKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

karkówka	1 kilogram
pieczarki	1/2 kilograma
ocet balsamiczny	6 łyżek
koncentrat pomidorowy	6 łyżek
mąka pszenna	3 łyżki
smalec	10 dag
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	do smaku
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku
przyprawa uniwersalna Kucharek	do smaku
przyprawa w płynie	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Plastry karkówki należy oprószyć solą, pieprzem, przyprawą uniwersalną, (opcjonalnie można też przyprawą do mięsa). Następnie obtoczyć w mące i obsmażyć z obu stron na smalcu lub oleju. Przełożyć do naczynia żaroodpornego, na mięso położyć połówki pieczarek (najlepiej jak najmniejszej wielkości), posypać pieprzem i polać przyprawą w płynie. Zalać octem balsamicznym wymieszanym z koncentratem pomidorowym. Piec w piekarniku pod przykryciem około 45 minut w temperaturze 180°C. Smacznego!