

Skrzydełkowo-zeberkowy obiad



DIANIX



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

skrzydełka	20 dag
zeberka	20 dag
musztarda	do natarcia
majeranek	do natarcia
Zioła prowansalskie suszone Prymat	do natarcia
sól	1/4 łyżeczki
pieprz czarny	do natarcia
oregano	do natarcia
olej	do smażenia
sos sojowy	1 łyżka
Papryka słodka mielona Prymat	do natarcia
sok z cytryny	1 łyżka
sól	do smaku
pieprz	do smaku
olej	do smażenia
woda	do smażenia
pomidor	1 kg
szczypiorek	do pomidorów
ketchup	2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pomidora płuczemy, kroimy w plasterki. Na talerzyk układamy je. Polewamy jogurtem smietanowym, posypujemy solą i piperzem. Na wierzch układamy kawałeczki szczypiorku.

Ziemniaki gotujemy w osolonej wodzie, do miękkości. Odcedzamy. Ubijamy. Układamy porcje na talerz.

Przyrządzenie żeberk :

20dag żeberka,
do natarcia musztarda,
do natarcia majeranek,
do natarcia zióła prowansalskie,
1/4 łyżeczki Sól,
do natarcia pieprz czarny,
do gotowania woda,
do smażenia olej,
do natarcia oregano

Żeberka porcjujemy- 1-2 sztuki. Myjemy. Nacieramy musztardą z każdej strony. Pieprz, sól, zioła i majeranek służą nam do natarcia żeberk będących w musztardzie. Zostawiamy je tak przygotowane przez 4 h. Następnie do woka dodajemy olej, i trochę wody i dusimy na małym ogniu do miękkości nasze żeberka. OD czasu do czasu zmieniając stronę.

W oddzielnych naczyniach przygotowujemy skrzydełka:

20 dag skrzydełka,
1 łyżka sos sojowy,
do smaku papryka słodka,
2 łyżeczki ketchup ostry,
1 łyżka sok z cytryny,
do smaku pieprz i sól

Skrzydełka płuczemy. Składniki powyżej wymienione łączymy ze sobą, mieszamy. Obracamy w niej skrzydełka. i pozostawiamy na 4 godziny. Smażymy w woku z olejem, i podlewamy wodą. następnie podduszamy po około 7 minutach pod przykryciem, Dusimy je aż do miękkości. od czasu do czasu mieszając, by z każdej strony mięsko było miękkie.

Żeberka i skrzydełka układamy na talerz.

Ziemniaki polewamy tłuszczem z żeberk bądź skrzydełek