

Duszony karczek



KASIUREK



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



IŁOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

karczek 1 kg
marchewka 2 szt
sól, pieprz
cebula

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchewki i cebulę pokroić na ćwiartki mięso posmarować oliwą i doprawić przyprawami. Do rondla nalać 3 łyżki oleju i obsmażyć karczek z obu stron. Następnie obłożyć mięso marchewkami i cebulą i dusić razem około 50 min. potem wyjąć karczek i pokroić w grubsze plastry włożyć z powrotem do rondla i dusić jeszcze 15min. Podawać z ziemniakami.