

Mistrz Smaku poleca: Duszona karkówka z cebulą i papryką, odc. 7



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki

karkówka wieprzowa	150 g x4
koncentrat pomidorowy	2 łyżki
ketchup	1 łyżka
miód	1 łyżka
rosół z kury	1/2 l
papryka czerwona	1 sztuka
ząbki czosnku	3 (kroimy w plasterki)
cebule	3 sztuki
olej rzepakowy	do smażenia
ogórki kwaszone Smak	1 słoik
natka pietruszki	kilka listków

Marynata

Przyprawa do karkówki klasyczna Prymat	1 opakowanie
Musztarda delikatesowa Prymat	2 łyżki
olej rzepakowy	1/2 szklanki
sos sojowy	2 łyżki

Do smaku

Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	szczypta
---	----------

Papryka wędzona słodka mielona Prymat

szczypta

Pieprz czarny Prymat w młynku

szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Karkówkę pokrojoną w plastry rozbijamy delikatnie tłuczkiem i odkładamy na talerz. W misce łączymy wszystkie składniki marynaty. Karkówkę dokładnie marynujemy i obsmażamy z obu stron na patelni. Po usmażeniu przekładamy na talerz.

Przygotowujemy sos. Do miski po marynacie dodajemy ketchup, koncentrat pomidorowy, miód i 1 łyżkę wędzonej papryki. Wlewamy rosół z kury i dokładnie mieszamy.

Paprykę kroimy w paseczki, czosnek w plasterki, a cebulę w kostkę. Na patelnię z tłuszczem po mięsie przekładamy cebulę, paprykę i czosnek. Smażmy do miękkości.

Do naczynia żaroodpornego przekładamy na przemian mięso wraz z warzywami. Zalewamy sosem i wstawiamy do rozgrzanego do 180°C piekarnika na 1,5-2 godziny. Przed końcem pieczenia sprawdzamy czy mięso jest miękkie.

Mięso wyjmujemy z piekarnika i układamy na talerzu wraz z warzywami. Podajemy z ogórkami kiszonymi i dekorujemy listkami natki pietruszki.