

antykrót pieczony



SYLWIA78



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

antykrót 1 kg
sól, pieprz
oliwa 2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mieso umyc usunąć kości z wyjątkiem jednej żebrowej, której kawałek długości 10 cm należy oczyścić. Wyciąć chrząstki, błony nadmiar tłuszczu. Mieso posmarować tłuszczem i wstawić do piekarnika o temp. 240 st. Po 15 minutach temp. zmniejszyć do 180 st. i piec tak długo aby łączny czas wyniósł 45 minut. Polewać sosem uzupełnianym wodą, posypać solą i pieprzem. Pieczen będzie z wierzchu zrumieniona, w środku zaś różowa. Po wyłączeniu piekarnika zostawić ją przy uchylonych drzwiczkach na 15 minut.,