

Karkowka w sosie pomidorow-miodowym



BARTOLOMEO



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

woda 1,5 (ciepła)

karkówka 1 bez kości

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Karkówkę kroic na plastry o grubości 1 centymetra, posypać z obu stron solą i pieprzem , włożyć do blaszanej miski i odstawić w chodne miejsce aby zapieklowała sie.

Sos:

Z 2 łyżek keczupu, 2 łyżek przecieru i 1 łyżki kopiastej miodu robić sos, im więcej sosu tym zwiększać proporcje.

Blachę wyłożyć folią aluminiową, wylać wodę, układać w wodę mięso i polewać sosem. wstawić do piekarnika 180 stopni na 1-1,5 godziny niech się dusi.

Świetnie smakuje nawet odgrzewane.