Danie Obiadowe

KARKÓWKA Z GROSZKIEM I OLIWKĄ + KASZA + OGÓRKI MAŁOSOLNE

(500 kcal)

Wysokoenergetyczne danie obiadowe. (czas przygotowania 90minut)

Do przygotowania tej potrawy potrzebować będziemy następujących składników:

- ✗ 400gram surowego mięsa wieprzowego (karkówka z kością)
- ✗ 300gram groszku konserwowego
- ✗ 50gram oliwek
- ✗ 1/2 cebuli, 1 ząbek czosnku
- ✗ przyprawy (sól, pieprz, papryka słodka, majeranek)
- ✗ oliwę do smażenia

Przygotowanie dania obiadowego

Danie wysokoenergetyczne, zawiera dużo białka i węglowodanów. Na przygotowanie tej potrawy będziemy potrzebować około 2godzin.

Pierwszą czynnością jest przygotowanie mięsa.

Przygotowanie karkówki do smażenia

Od mięsa oddzielamy tłuszcz (*oczywiście w miarę możliwości*) i kroimy w bardzo drobną kostkę (wykorzystamy do smażenia). *Wykrawamy kość, która posłuży nam do przygotowania bulionu będziemy nim podlewać naszą potrawę.* Następnie mięso kroimy, tak by uzyskać kawałki 1-2cm. Tak przygotowaną karkówkę solimy i pieprzymy. Dodajemy paprykę słodką oraz majeranek.

Smażenie mięsa

Na patelnie kładziemy kawałki tłuszczu od karkówki i dodajemy łyżkę oliwy. Smażymy na dużym ogniu 5min, do momentu aż białe kawałki się zarumienią. Dodajemy przyprawione kawałki karkówki i smażymy aż z każdej strony będzie zrumienione. Do mięsa dodajemy odcedzony groszek konserwowy, drobno pokrojoną cebulę i czosnek oraz oliwki. Całość mieszamy i dusimy na „wolny ogniu" pod przykryciem przez co najmniej 1 godzinę. Od czasu do czasu mieszamy. Gdy nasza potrawa będzie „zbyt sucha" dodajemy wspomniany bulion lub wodę.

WIĘCEJ PRZEPISÓW NA

WWW.przepisy.KRYCHU-GOTUJE.pl

POWIELANIE, KOPIOWANIE ZABRONIONE © 2012 WWW.KRYCHU-GOTUJE.PL

Przygotowanie bulionu

Do małego garnka z wodą wkładamy odkrojoną kość od karkówki oraz marchew, kawałek selera, liść od selera, pietruszkę, ziele angielskie oraz liść laurowy. Dodajemy 1/2 kostki cielęcej. Rozpoczynamy gotować razem z naszym daniem głównym. Ważne by na początku gotowania zebrać „szumowiny" wtedy nasz bulion będzie krystaliczny. Po godzinie zestawiamy garnek i wstawiamy nowy, w którym przygotujemy dwa rodzaje kaszy (gryczaną oraz jęczmienną). Gotujemy 20min, odstawiamy i z powrotem wstawiamy nasz bulion. Pozostałą część warto wykorzystać do zupy dodając kilka sztuk skrzydełek.

WIĘCEJ ZDJĘĆ NA

WWW.zdjęcia.KRYCHU-GOTUJE.pl

POWIELANIE, KOPIOWANIE ZABRONIONE © 2012 WWW.KRYCHU-GOTUJE.PL