

# Karkówka pieczona z warzywami



Autor: **Obserwator**  
Przepisów: **963** Ocena: **18197**



5-6 os.



> 60 min



łatwe



tanie

## Składniki:

- 1 kg karkówki
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 3 łyżki octu balsamicznego z sokiem figowym
- 2 łyżki mąki
- sól
- pieprz
- 500 g ziemniaków
- 500 g marchwi
- 5 ząbków czosnku
- 500 g cebuli
- 3 liście laurowe

## Sposób przygotowania:

- 1 Karkówkę pokroiłem w plastry o grubości ok. 2 cm. Wymieszałem dokładnie koncentrat pomidorowy z octem i mąką. Tak przygotowaną pastą natarłem mięso, oprószyłem je solą i pieprzem.  
Warzywa po obraniu i opłukaniu pokroiłem na grube kawałki. Wymieszałem je z czosnkiem i cebulą.  
Na dnie żaroodpornej formy ułożyłem warzywa, na nich plastry karkówki i liście laurowe. Zalałem bulionem warzywnym, tak aby płyn przykrył składniki.  
Formę przykryłem, wstawiłem do rozgrzanego do 180 stopni C piekarnika na ok. 3 godziny. W połowie pieczenia całość przemieszałem od dna, pilnując aby całość była przykryta płynem cały czas.  
Pod koniec pieczenia odkryłem naczynie, włączyłem termoobieg, aby mięso i warzywa ładnie się zrumieniły, a płyn lekko zredukował się.

## Twoje notatki do przepisu: