

karkówka w sosie warzywnym

Autor: **bastet70**

Przepisów: 2 Ocena: 1



3-4 os.



30 min



średnie



przystępne

Składniki:

- karkówka w plastrach, 1-2 plastry na osobę
- cebula, ok.3-4 sztuku
- czosnek, 2-3 ząbki
- olej, kilka łyżek
- przyprawa do karkówki np.Prymat, do smaku
- sok wielowarzywny z kartonika (dowolny), 1 litr
- pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- 1 Karkówkę posypać przyprawą,cebulę pokroić w półksiężycy,czosnek w plasterki.
- 2 Mięso przełożyć do żaroodpornego naczynia ,położyć na nim cebulę i czosnek.Wszystko polać/posmarować olejem,naczynie przyryć pokrywką lub folia aluminiową i odstawić do lodówki na jakiś czas.Najlepiej na kilka godzin,ale w ostateczności można robić wszystko z biegu.
- 3 Wstawić do nagrzanego piekarnika (180 stopni C.) i podpiec 15 minut.Po tym czasie podlać sokiem wielowarzywnym i znów podpiec ok. 20 minut,aż mięso będzie miękkie,a cebula "rozmaślona".
- 4 Teraz mogą być dwie wersje:ja odlewam trochę sosu wraz z częścią cebuli,czosnku i miksuję,a następnie dolewam do reszty i mieszam.Sos jest gęstszy,zmiksowana cebula oddaje swój smaczek.Można też wszystko pozostawić nie bawiąc się w miksowanie.
- 5 Jeśli trzeba podpiec jeszcze do momentu,aż mięso będzie miękkie (kwestia gustu).Podawać z ziemniakami,ryżem,kaszą gryczaną czy jeczmienną i warzywami z wody (fasolka szparagowa,brokuły,kalafior-co kto lubi).

Twoje notatki do przepisu: