

Sos mięsny z warzywami, kasza, ogórek.



Autor: **kuchmariola63**
Przepisów: **1658** Ocena: **25540**



1-2 os.



60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- łopatka wieprzowa 50 dag
- kawałek korzenia selera
- Marchew 1 szt.
- Cebula 1 szt.
- Lubczyk
- Gałka muszkatołowa 1 łyżeczka
- Papryka czerwona mielona 1,5 łyżeczki
- pieprz kolorowy 1 łyżeczka
- czosnek 2-3 ząbki
- sól himalajska
- Pieprz ziołowy
- Majeranek
- Ziele angielskie mielone
- Liść laurowy mielony
- Woda 0,75 l
- Mąka ziemniaczana 1 łyżka
- Koncentrat pomidorowy 1 łyżka
- 2 torebki kaszy jęczmiennej (sparzonej)
2 x 100 gram
- ogórki małosolne
- tłuszcz do smażenia

Sposób przygotowania:

- 1 Wymyte mięso kroimy w kostkę 2 cm. x 2 cm. i smażymy na gorącej patelni z tłuszczem. Cebulę i czosnek kroimy w kostkę lekko solimy by zmiękły i gdy mięso będzie zarumienione dodajemy cebulę z czosnkiem doprawione majerankiem i pieprzem i pod przykryciem dusimy do miękkości dolewając pół szklanki wody. W oddzielnym garneczku wlewamy 3 szklanki wody i zagotowujemy, wrzucamy pokrojoną w kostkę marchew, seler oraz drobno pokrojony lubczyk, solimy do smaku dodajemy pozostałe przyprawy i gotujemy do miękkości warzyw. Gdy mięso z cebulką będzie miękkie i warzywa w garnku miękkie, to dodajemy do garnka z warzywami podduszone mięso z cebulką i doprowadzamy do wrzenia, zmniejszamy gaz i na małym ogniu dusimy przez 15-20 minut by smaki połączyły się. Doprawiamy do smaku dodajemy łyżkę koncentratu pomidorowego i lekko zagęszczamy rozmieszaną w wodzie mąką. Gotujemy kilka minut mieszając. Podajemy ze sparzoną kaszą jęczmienną i ogórkiem małosolnym.



2 Smacznego !!!



Twoje notatki do przepisu: