

Przepisy



Soczysta karkówka nadziewana suszonymi śliwkami

 40 min + pieczenie

 4 os.

 350 kcal/os.

 5 zł/os.

Lista zakupów

- 600 g karkówki wieprzowej
- oliwa z oliwek
- 50 g suszonych śliwek
- 1 cytryna
- 4 mandarynki
- 3 główki czosnku
- 2 cebule
- 4 pomidory
- natka pietruszki
- 50 g rodzynek
- musztarda dijon
- 20 g smalcu
- 200 g pęczaku
- 2 liście laurowe
- 1 szklanka bulionu
- majeranek suszony, ziele angielskie
- sól, pieprz

Krok 1.

Karkówkę delikatnie ponacinaj z wierzchu. Nakłuj nożem do filetowania na całej długości, aby uzyskać wąską kieszeń, w którą włożysz obrane ząbki z dwóch główek czosnku i śliwki. Przed wyciśnięciem zetrzyj skórkę z cytryny, którą wykorzystasz, przygotowując pęczak. Mięso natrzyj marynatą z soli i pieprzu, majeranku, wyciśniętego soku z cytryny, 2 łyżek musztardy i posiekanej natki pietruszki (zostaw 1 gałązkę natki pietruszki do pomidorów).



Krok 2.

Obsmaż mięso na smalcu. Przelóż do żaroodpornego naczynia, pokrusz 2 liście laurowe i dodaj kilka ziaren ziela angielskiego. Dodaj obrane z błonek mandarynki. Piecz w temperaturze 180 oC przez około 60 minut. Kilukrotnie posmaruj mięso pod koniec pieczenia wodą z solą, aby uzyskać chrupiącą skórę.



Krok 3.

Na 2 łyżkach oliwy zeszklij cebulę i ½ główki posiekanego czosnku. Dodaj umyty i osuszony pęczak i podpraż go przez 2-3 minuty. Dodaj rodzynki i skórkę cytrynową. Rozwodnij bulion do uzyskania 1 litra płynu i sukcesywnie porcjami po 100 ml podlewaj pęczak, gdy wchłonie poprzednią partię. Pamiętaj o regularnym mieszaniu pęczaku. Czynność powtarzaj, aż pęczak uzyska konsystencję al dente. Zdejmij go wtedy z kuchni i dopraw solą i pieprzem do smaku.



Krok 4.

Pomidory pokrój w połówki, natrzyj 1 wyciśniętym ząbkiem czosnku, szczyptą soli i pieprzu, oliwą i skrojoną drobno natką. Wstaw do piekarnika na 15 minut.

Mięso pokrojone w plastry podawaj z pomidorami i pęczakiem. Smacznego!

