

Przepisy



Łopatką wieprzową duszona w piwie

 30 min + gotowanie 60 min

 4 os.

 640 kcal/os.

 9,10 zł/os.

Lista zakupów

- łopatką wieprzową bez kości - 1 kg
- jasne piwo – 1 opak.
- papryka czerwona - 1 szt.
- suszona śliwka - 10 szt.
- ulubione pieczywo - 4 kromki
- włoszczyzna młoda - 1 szt.
- czosnek (posiekany) - 3 ząbki
- cebula - 2 szt.
- ziele angielskie - 1/2 łyżeczki
- liść laurowy - 6 szt.
- oliwa - 6 łyżek
- kostka mięsna - 1 szt.
- ostra papryka - 1/2 łyżeczki
- papryka igołomska - 2 szt.
- małe awokado - 1 szt.
- rzodkiewki - 6 szt.
- masło - 1 łyżeczka
- sól - 1/2 łyżeczki
- pieprz - 1/2 łyżeczki

Krok 1.

Mięso umyj, posól, popieprz i zamarynuj w piwie z dodatkiem warzyw, cebuli, czosnku, ziela angielskiego i liścia laurowego. Włóż na noc do lodówki.



Krok 2.

Mięso wyjmij z zalewy, osusz i obsmaż ze wszystkich stron na brązowy kolor na mocno rozgrzanej oliwie. Podczas smażenia dodawaj warzywa z zalewy i obsmażaj wszystko razem. Gdy wszystko ładnie się zrumieni, wlej piwo z zalewy do rondla, dodaj kostkę mięsną, ostrą paprykę do smaku oraz suszone śliwki i na małym ogniu pod przykryciem duś 1 godzinę. Płyn powinien sięgać do ok. 1/3 wysokości mięsa. Gdy sos okaże się zbyt gorzki, dodaj wody.



Krok 3.

Po ugotowaniu wyjmij mięso, aby odpoczęło przez ok. 5 min, wyłów ziarna ziela i laurowe liście, warzywa pozostaw. Zredukuj wywar do 1/2 objętości płynu. Na koniec dodaj 1 łyżeczkę masła i doprowadź do wrzenia.



Krok 4.

Papryki umyj i oczyść z gniazd nasiennych. Czerwoną pokrój w paseczki, białą w kółka. Awokado obierz i pokrój w kostkę, a rzodkiewki w cienkie plasterki. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Pieczeń pokrój w grube plastry, podawaj polaną sosem. Obok ułóż sałatkę i pieczywo. Smacznego!

