

Przepisy



Aromatyczne żeberka z dynią w majeranku

 20 min. + duszenie 45 min.

 4 os.

 500 kcal/os.

 4,90 zł/os.

Lista zakupów

- żeberka extra mięsne - 600 g
- dynia - 500 g
- zielona fasolka mrożona - 100 g
- sos sałatkowy – 1 opak.
- frytki mrożone - 1 opak.
- mąka kukurydziana – 2 łyżki
- bulion warzywny z kostki - 600 ml
- cebula - 1 szt.
- ząbek czosnku - 2 szt.
- majeranek - 1 łyżeczka
- posiekana natka pietruszki - 2 łyżki
- imbir - 20 g
- olej - 6 łyżek
- mieszanka sałat - 1 opak.
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz - 1 łyżeczka

Krok 1.

Mięso umyć i osuszyć. Pokroić na mniejsze kawałki. Przyprawić solą i pieprzem oraz świeżo startym imbirem. Wsypać mąkę kukurydzianą i wymieszać.



Krok 2.

Obrać cebulę i czosnek i pokroić w plasterki. Dynię obrać ze skóry i pokroić w kostkę. W rondlu rozgrzać olej i podsmażyć na nim kawałki mięsa.



Krok 3.

Dodać do mięsa cebulę i czosnek oraz dynię. Wszystko razem lekko podsmażyć i wlać bulion. Całość dusić do momentu, aż będą miękkie (ok. 45 minut). Pod koniec gotowania dodać mrożoną fasolkę szparagową. Przyprawić majerankiem, solą i pieprzem do smaku.



Krok 4.

Frytki przygotować według przepisu na opakowaniu. Sałatę przełożyć do miski, zalać sosem sałatkowym i posypać natką pietruszki. Żeberka podawać ułożone na dyni, na talerzu obok sałatki i frytek. Smacznego!

