

Przepisy



Szynka wieprzowa w ostrym sosie z młodymi ziemniakami

 30 min. + pieczenie 60 min.

 4 os.

 510 kcal/os.

 5,80 zł/os.

Lista zakupów

- szynka wieprzowa - 1 kg
- papryczka jalapeño - 1 szt.
- olej lub oliwa z oliwek - 3 łyżki
- ząbek czosnku - 2 szt.
- marchew - 2 szt.
- pietruszka - 2 szt.
- fasola szparagowa
- (dowolny kolor) – 1 garść
- pieczarki - 200 g
- liść laurowy - 2 szt.
- ziele angielskie - 3-4 szt.
- cebula - 1 szt.
- posiekany świeży
- koperek – 1 łyżka
- bulion z kostki - 1 szkl.
- masło - 1 łyżka
- ciemny sos pieczeniowy – 1 opak.
- młode ziemniaki - 1 kg
- sól - 1 łyżka
- pieprz - 1/2 łyżki

Krok 1.

Mięso umyj i osusz. Obsyp solą i pieprzem. Obsmaż na rozgrzanym oleju z każdej strony na złoty kolor. Przełóż do żaroodpornego naczynia.



Krok 2.

Czosnek posiekaj, cebulę obierz i pokrój w piórka. Delikatnie podsmaż na maśle. Dodaj do szynki wieprzowej.



Krok 3.

Marchew i pietruszkę obierz, umyj i pokrój w słupki. Fasolkę umyj i poprzekrajaj na 2-3 kawałki. Pieczarki umyj i jeśli są duże, pokrój na mniejsze części. Papryczkę jalapeño drobno pokrój. Obłóż warzywami szynkę, zalej bulionem, dodaj liść laurowy i ziele angielskie. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C ok. 60 minut.



Krok 4.

Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie. Sos przygotuj na wywarze powstałym podczas pieczenia mięsa, według przepisu na opakowaniu. Szynkę pokrojoną w plastry podawaj polaną sosem, obok pieczonych warzyw i ziemniaków posypanych koperkiem. Smacznego!

