



Tekst i zdjęcie: **KutakNaOtro** - Złoty Szef Kuchni
(4246)

Żeberka w miodzie i pomidorach

Bardzo dobre i nie wymagają dużo pracy tzn, robią się
"same"

Czas przygotowania: ponad godzinę

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: duszone

Liczba porcji: więcej

☒ idealne dla dzieci

Składniki:

- żeberka, 1 kg
- krojone pomidory w puszcze, 1 szt.
- miód, 1 łyżk.
- sos sojowy, 2 łyżk.
- musztarda, 2 łyżk.
- liście laurowe, 2 szt.
- ziele angielskie, 4 szt.
- zioła prowansalskie, 1 łyżecz.
- pieprz, 1 szczypta

Sposób przygotowania:

Kroimy żeberka na mniejsze porcje - co 2-3 żeberka, dodajemy sos sojowy, miód, musztardę (najlepiej ostrą np. dijon), pokruszone liście laurowe, ziele angielskie i świeżo zmielony pieprz. Najlepiej wymieszać wszystko rękami tak aby każdy kawałek mięsa był otoczony marynatą. Przykrywamy i wstawiamy na noc do lodówki (ważne). Następnie obsmażamy na patelni (może być bez tłuszczu bo żeberka mają swój tłuszcz) z każdej strony i przekładamy do wysokiego garnka, zalewamy pozostałą marynatą, pomidorami w puszcze z zalewą i posypujemy roztartymi ziołami prowansalskimi. Dusimy na małym ogniu do miękkości około 1,5 godziny. Podajemy z zasmażaną kiszoną kapustą.

