



Tekst i zdjęcie: **natalina4** - Srebrny Szef Kuchni
(2450)

Miękka karkówka

Zaletą dania jest łatwe przygotowanie i dostępne składniki .

Czas przygotowania: do 1 godziny

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: duszone

Liczba porcji: więcej

Składniki:

- karkówka, 60 dag
- cebula, 2 szt.
- sól, 1 łyżecz.
- pieprz, 3 szczypta
- przyprawa do mięsa wieprzowego, 1 szt.
- olej, 6 łyżk.
- mąka ziemniaczana, 1 łyżecz.
- miód, 1 łyżk.
- sos sojowy, 5 łyżk.
- ocet jabłkowy, 4 łyżk.

Sposób przygotowania:

Karkówkę umyj , lekko rozbij , natrzyj lekko solą , pieprzem i przyprawą do wieprzowiny . Włóż do miski . Marynata : miód , sos sojowy i ocet wymieszaj , dokładnie posmaruj mięso ze wszystkich stron . Szczelnie przykryj folią spożywczą , wstaw do lodówki . Cebulę obierz , pokrój na plasterki . Olej rozgrzej na dużej patelni , podsmaż karkówkę z obydwu stron . Dodaj cebulę , podduś . Dodaj resztki marynaty , duś do miękkości . Sos zagęść mąką , dobrze wymieszaj , zagotuj . Przypraw do smaku solą i pieprzem .

