



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

Karkówka z egzotyczną nutą .

Jedzenie powinno być zdrowe i pysznie smakować .

Czas przygotowania: ponad godzinę

Stopień trudności: Średnie

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: duszone

Składniki:

- karkówka, 2 kg
- ananas w kawałkach w puszcze, 1 szt.
- suszone morele, 10 dag
- suszone gruszki kandyzowane, 5 dag
- garam masala, 2 łyżecz.
- mleczko kokosowe, 1 szt.
- przyprawa do gulaszu, 1 szt.
- czosnek granulowany, 1 łyżecz.
- sól, 1 łyżecz.
- pieprz, 1 łyżecz.
- olej, 6 łyżk.
- brązowy ryż, 2 szkl.
- masło, 2 łyżk.

Sposób przygotowania:

1 . Mięso myjemy , osuszamy i kroimy w 1,5 cm plastry . Oprószamy przyprawą do gulaszu , solą i pieprzem . Nacieramy 3 łyżkami oleju . Chłodzimy 2 godziny . Następnie podsmażamy na rozgrzanym oleju , podlewając małą ilością wody , by powstał sos . Mięso przekładamy do garnka , zalewamy wrzątkiem i dusimy .2 . Owoce kroimy w kawałki i podsmażamy na odrobinie sosu z duszenia mięsa . Wlewamy resztę sosu i syrop z ananasa . Dodajemy 4 łyżki mleka kokosowego , czosnek i garam masala .3 . Mięso przekładamy do naczynia żaroodpornego . Zalewamy sosem z owocami . Pieczemy około 10 minut w temperaturze 190 stopni C . 4 . Ryż gotujemy w osolonej wodzie z pozostałym mlekiem i masłem . Podajemy do mięsa .

