Karkówka zapiekana z warzywami i boczkiem

100min.

4 os.

560kcal/os.

ok.6.60zł/os.

Składniki

- karkówka wieprzowa bez kości - 800 g
- boczek wędzony - 200 g
- bułka tarta - 2 łyżki
- czosnek - 4 ząbki
- marchew - 2 szt.
- olej - 6 łyżek
- majeranek - 1 łyżka
- kminek mielony - 1/2 łyżeczki
- musztarda - 4 łyżki
- mąka pszenna - 1/2 szkl.
- ziemniaki - 4 szt.
- szalotka - 4 szt.
- seler - 1 szt.
- papryka żółta - 1 szt.
- bulion z kostki - 1 szkl.
- natka pietruszki - 5-6 gałązek

Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz. Sól, pieprz, majeranek, kminek, drobno posiekany czosnek oraz musztardę wymieszaj i natrzyj nimi karkówkę. Odstaw na kilka godzin do lodówki.

Pokrój mięso w plastry ok. 1-1,5 cm grubości. Obtocz w mące i obsmaż na rozgrzanym oleju z obu stron. Przełóż do naczynia żaroodpornego.

Marchew, ziemniaki i selera umyj i pokrój w plastry. Cebule obierz i pokrój w piórka. Paprykę umyj, oczyść z gniazda nasiennego i pokrój w paski. Warzywami obłóż mięso.

Boczek pokrój w drobne paseczki i ułóż na warzywach. Zalej bulionem. Przykryj naczynie i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180°C na około 60 minut. Po tym czasie odkryj, posyp bułką tartą i podpiecz jeszcze 10 minut, tak aby boczek się zrumienił. Mięso podawaj ułożone na warzywach. Przed podaniem udekoruj natką pietruszki. Smacznego!

- sól - 1 łyżka
- pieprz - 1 łyżka