# Szynka duszona w sosie koperkowym z ziemniakami i surówką

95 min.

4 os.

520 kcal/os.

ok 9.10 zł/os.

## Składniki

- szynka wieprzowa bez kości - 800 g
- mąka pszenna - 1 łyżka
- ziemniaki - 800 g
- marchewka z groszkiem i kukurydzą – 1 słoik
- bulion z kostki - 1 szkl.
- oregano - 1 łyżka
- jabłko - 1 szt.
- jajko (żółtko) - 2 szt.
- olej - 4 łyżki
- masło - 1 łyżka
- czosnek - 2 ząbki
- musztarda - 2 łyżeczki
- Lista składników
- słodka śmietanka 36% - 1/2 szkl.
- świeży koperek - 1 pęczek

## Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz. Czosnek obierz, zmiażdż, wymieszaj z musztardą, olejem, oregano, solą i pieprzem. Natrzyj szynkę marynatą i odstaw na kilka godzin do lodówki.

Na patelni rogrzej olej. Obsmaż na nim mięso z każdej strony. Przełóż je do garnka, zalej bulionem i duś pod przykryciem na wolnym ogniu około 60 minut. Po tym czasie szynkę wyjmij z garnka, a sos pozostaw na ogniu. Marchewkę z groszkiem i kukurydzą, odsącz z zalewy i dodaj do sosu.

Śmietanę roztrzep z mąką i żółtkami. Powoli dolej do gotującego się sosu, cały czas intensywnie mieszając. Następnie dosyp posiekany koperek i dopraw do smaku solą i pieprzem.

Ziemniaki obierz, umyj i ugotuj w osolonej wodzie. Cebulę obierz, przekrój na pół i pokrój w cienkie plasterki. Pora umyj, przekrój na pół i pokrój. Selera umyj i pokrój w niezbyt grube plasterki. Jabłko obierz, paprykę umyj, pokrój w słupki wielkością zbliżone do selera. Wymieszaj wszystkie warzywa i jabłko. Skrop sokiem z cytryny, wymieszaj z jogurtem i kolendrą. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Szynkę pokrój w plastry i polej sosem. Podawaj obok ziemniaków i surówki. Smacznego!

- por - 1 szt.
- łodyga selera naciowego - 5-6 szt.
- papryka czerwona - 1/2 szt.
- sok z cytryny - 1 łyżka
- cebula szalotka - 1 szt.
- świeża kolendra posiekana - 1 łyżeczka
- jogurt grecki - 2 łyżki
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz czarny mielony - 1/2 łyżeczki