Duszona karkówka z musem jabłkowo-chrzanowym.

110 min. 4 os.

510 kcal/ os. ok. 6.40 zł/ os.

Składniki

- karkówka wieprzowa bez kości – kotlety, 600 g
- seler korzeniowy - 1 szt.
- jabłka prażone - 300 g
- kasza jęczmienna perłowa – 200 g
- miód - 2 łyżki
- chrzan tarty - 2 łyżki
- suszona kolendra - 1 łyżeczka
- cynamon mielony - 1 łyżeczka
- ząbek czosnku - 4 szt.
- marchew - 2 szt.
- pietruszka - 2 szt.
- cebula - 1 szt.
- mąka - 3 łyżki
- bulion z kostki - 2 szkl.
- olej - 8 łyżek
- sól - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz. W moździerzu rozetrzyj kolendrę i cynamon. Wymieszaj z posiekanymi 2 ząbkami czosnku, miodem, solą, 1/2 łyżeczki pieprzu i 2 łyżkami oleju. Mięso natrzyj przygotowaną marynatą i odstaw na kilka godzin do lodówki.

Warzywa obierz, umyj i pokrój w plastry oraz delikatnie obtocz w mące. Czosnek i cebulę posiekaj. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju i zeszklij czosnek i cebulę. Następnie dodaj warzywa obtoczone w mące i obsmaż na lekko złoty kolor.

Karkówkę obsmaż z obu stron na pozostałym rozgrzanym oleju. Zalej bulionem i duś ok. 40 minut. Dodaj warzywa z patelni i duś jeszcze ok. 20 minut.

Jabłka zmiksuj na gładką masę. Dodaj do nich chrzan. Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu. Karkówkę ułóż na musie z jabłek. Obok połóż warzywa i kaszę. Smacznego!

- pieprz - 1 łyżeczka