



Duszona karkówka z musiem jabłkowo-chrzanowym

 50 min. + gotowanie
60 min.  4 os.

 510 kcal/os.  6,40 zł/os.

Składniki

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

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!