



Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz, pokrój w plastry, a następnie w podłużne paski. Obsmaż na gorącym oleju z każdej strony. Przetóż do wysokiego rondla.

Cebulę pokrój w piórka, kiełbasę w plastry i podsmaż razem na patelni. Dodaj do mięsa, wlej bulion, dodaj liście laurowe, ziele angielskie oraz sól i pieprz do smaku. Duś pod przykryciem ok. 40 minut.

Paprykę pokrój w paski, pieczarki na ćwiartki, ogórki kiszony w plasterki, czosnek drobno posiekaj. Dodaj wszystko do gotującego się mięsa i gotuj razem ok. 15 minut.

Pod koniec gotowania dodaj koncentrat pomidorowy oraz słodką paprykę, dopraw do smaku solą i pieprzem, gotuj razem ok. 5 minut. Podawaj z ulubionym pieczywem. Danie podawaj w głębokim talerzu lub miseczkach. Udekoruj natką pietruszki. Obok na talerzu ułóż pieczywo. Smacznego!

Forszmak lubelski z pieczywem



80 min.



4 os.



530 kcal/os.



ok 3.40 zł/os.

Składniki

- łopatka wieprzowa - 400 g
- kiełbasa - 200 g
- ogórek kiszony - 2 szt.
- koncentrat pomidorowy - 2 łyżki
- pieczarki - 150 g
- liść laurowy - 2 szt.
- ziele angielskie - 4 szt.
- cebula - 1 szt.
- papryka czerwona - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbki
- bulion z kostki - 2 szkl.
- słodka papryka - 1 łyżeczka
- olej - 4 łyżki
- pieczywo - 4 porcje
- natka pietruszki - 3-4 gałązki
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz - 1 łyżeczka