



Sposób przygotowania


Natnij lekko łopatkę w paski w odstępie około 2 cm i natrzyj z obu stron solą, pieprzem, musztardą, sosem sojowym, połową masła i miodem. Skrop sokiem z 1 cytryny. Odstaw do lodówki, najlepiej na noc.

Nagrzewaj piekarnik do 180 oC. Przełóż łopatkę do naczynia żaroodpornego, dodaj kilka gałązek rozmarynu i piecz przez około godzinę.


W rondelku na maśle przesmaż pokrojone drobno śliwki i dodaj skrojoną w paski kapustę. Kapusta powinna lekko zmięknąć. Po przestudzeniu całość dopraw czerwonym octem, solą i pieprzem. Na koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki. Ugotuj ziemniaki i ubij z odcedzonym groszkiem, dopraw do smaku solą i pieprzem.


Zlej tłuszcz z naczynia żaroodpornego do rondelka wrzuć skrojoną w piórka czerwoną cebulę, duś do miękkości, dodaj dżem, 2 łyżki octu balsamicznego, dopraw solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj do konsystencji sosu. Podawaj cienkie plastry łopatki polane sosem w towarzystwie pureé i czerwonej kapusty. Smacznego!

Łopatka wieprzowa w słodkiej odstonie

 45 min +
pieczenie

 4 os.

 680 kcal / os.

 4,50 zł /
os.

Składniki

- 0,6 kg łopatki wieprzowej extra
- 1 cytryna
- 1 czerwona cebula
- 0,3 kg ziemniaków
- 0,5 kg kapusty czerwonej
- 50 g suszonych śliwek
- 1 puszka groszku konserwowego
- 25 g masła
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka musztardy
- 4 łyżki czerwonego octu winnego
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 100 g dżemu malinowego
- natka pietruszki
- sól, pieprz, rozmaryn