



Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz. Musztardę wymieszaj z miodem, dodaj świeże zioła, sól, pieprz oraz czosnek. Marynatą nasmaruj mięso i odstaw na noc do lodówki.

Wymieszaj suche składniki ciasta, a następnie rozrób drożdże w połowie letniej wody. Dodaj cukier, wymieszaj i wlej do mąki. Wyrabiaj ciasto, powoli dolewając do niego pozostałą część wody. Następnie odstaw na 30 minut, aby wyrosło.


Z ciasta uformuj placek o grubości 3-4 cm i zawiń w niego mięso. Dokładnie sklej miejsce łączenia. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 220 stopni na 15 minut, następnie zmniejsz temperaturę do 180 stopni i piecz przez godzinę.


Przygotuj sałatkę, ścierając buraczki na tarce i mieszając je z kapustą. Posyp prażonymi pestkami dyni. Pieczeń pokrój w grube plastry, podawaj z sosem tatarskim i sałatką. Smacznego!

Karkówka w cieście chlebowym

 60 min.

 4 os.

 420 kcal/os.

 8.20 zł/os.

Składniki

- karkówka wieprzowa bez kości - 1 kg
- miód - 2 łyżki
- musztarda - 3 łyżki
- ząbek czosnku - 4 szt.
- rozmaryn świeży - 4 gałązki
- świeży tymianek z doniczki - 4 gałązki
- sól, pieprz - 1/2 łyżki

Ciasto:

- sos tatarski - 1 słoik
- mąka pszenna - 1 kg
- woda - 1,2 l
- drożdże - 20 g
- cukier - 2 łyżeczki
- sól - 2 łyżki

Sałatka:

- kapusta czerwona z jabłkiem - 1 słoik
- burak czerwony - 3 szt.
- prażone pestki dyni - 2 łyżki