

Karczek duszony

Dziś na obiad karczek. Ugrilować się nie da bo pogoda nie sprzyja, dlatego dziś dusimy.

Składniki:

Karczek

Przyprawy: sól, pieprz, czosnek suszony

Por, cebula, 3 ząbki czosnku, 3 suszone pomidory

Łyżka mąki ziemniaczanej

Karczek myjemy, przyprawiamy i obsmażamy. Porę, cebulę i czosnek kroimy w plastry. Karczek przekładamy do rondla. Warzywa należy podsmażyć tzn tylko zeszklić. Dodajemy warzywa i pokruszone pomidory do karczku. Podlewamy wodą, tak aby przykryć karczek i pod przykryciem dusimy na małym ogniu około 1 godz.

Kiedy karczek jest miękki wyjmujemy go na talerz, a powstały sos blendujemy. Zagęszczamy sos mąką ziemniaczaną i gotujemy mieszając 2 min.

Obiad gotowy. Smacznego.



