

# Królik duszony w szalotkach i życzenia noworoczne :)

Witam, bardzo serdecznie w nowym 2017 roku.

Oczywiście na wstępie chciałabym wszystkim życzyć, aby w tym nowym roku spełniły się wszystkie Wasze marzenia, aby udało Wam się ugotować najtrudniejsze potrawy i abyście odkryli nowy poziom smaku. No i oczywiście życzę spełnienia noworocznych postanowień, nawet tych z góry skazanych na brak realizacji. 😊

Będąc przy postanowieniach, założyć się mogę, że w większości damskich brzmiało „schudnąć do lata”. Aby ułatwić sprawę dziś przedstawiam, królika duszonego w szalotkach. Królik, jak już to pewnie pisałam, jest nie tylko super zdrowy, ale dodatkowo jest mało kalorycznym kawałkiem mięsa. Ma mało cholesterolu, wiele witamin i aminokwasów.

Składniki:

Poporcjowany królik – skoki przednie, skoki tylne, comber

Szalotki – 6- 7 szt.

Przyprawy : sól, pieprz, czosnek granulowany

Olej do obsmażenia mięsa.

Mięso myjemy, obsuszamy ręcznikiem papierowym, przyprawiamy i odstawiamy na 15 min.

Szalotki obieramy i kroimy w grube krążki.

Królika obsmażamy na rozgrzanym oleju. Ja robię to na patelni typu wok. Kiedy mięso się przyrumieni, dodaje szalotki i cały czas mieszając czekam aż cebulki się zeszkłą. Wtedy podlewam odrobiną wody, przykrywam patelnię pokrywką i duszę około 1 godziny na małym ogniu. Od czasu do czasu zaglądam, ewentualnie zamieszam i doleję odrobinę wody, aby mięso się nie przypaliło. Z uprażonych cebulek powstanie smaczny sos, idealnie komponujący się z mięsem z królika.

Podajemy wedle uznania z kaszą , z ziemniakami czy z kluskami śląskimi.

Polecam nie tylko tym co na diecie i życzę smacznego.

