

KARKÓWKA

z cebulą



20
minut

21g

Składniki

- 1 kg karkówki
- 3 duże cebule
- 50 g smalcu
- sól himalajska lub kłodawska
- pieprz czarny
- papryka słodka

- 1 Piekarnik nagrzej do 180 stopni
- 2 Mięso umyj, osusz i pokrój na plastry ok 2 cm. Obsyp z obu stron przyprawami i smaż krótko na rozgrzanym tłuszczu
- 3 Mięso ułóż w wysmarowanym smalcem naczyniu żaroodpornym, wlej kilka łyżek wody i piecz pod przykryciem przez 30 minut. Po tym czasie mięso obróć na drugą stronę. Piecz jeszcze przez 15 minut
- 4 Pokrojoną cebulę w piórka podsmaż na tłuszczu pozostałym ze smażenia mięsa. Cebulkę i tłuszcz wyłóż na mięso i zapiekaj pod przykryciem kolejne 15 minut

Wskazówka: Karkówka smakuje z ulubionymi warzywami.

Węglowodany netto
21g

Tłuszcz
195g

Białko
194g