

Instrukcja

# Jak zrobić domową wędlinę cz. 1. Karkówka

PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO







## Drodzy Uczestnicy Pracowni Gospoarstwa Domowego!

Kanapki są stałym elementem naszej codziennej diety. Warto przygotowywać je ze zdrowymi dodatkami. Dziś chciałabym przedstawić Wam bardzo łatwy przepis na domową wędlinę – duszoną karkówkę. Kupujemy spory kawałek schabu karkowego bez kości (ok. 1,5 kg). Mięso może być poprzerastane – tłuszcz wytopi się w trakcie duszenia.

Zapraszam do gotowania:-) .





Mięso dokładnie myjemy  
i osuszamy ręcznikiem  
papierowym.





Przygotujemy przyprawy. Mój ulubiony zestaw, który polecam to:

- sól
- pieprz mielony
- papryka słodka mielona
- majeranek.

Zestaw przypraw może być dowolny, w zależności od naszych upodobań, jednak nigdy nie zapominajmy o soli i pieprzu! Mięso nacieramy przyprawami i odstawiamy do lodówki na kilka godzin, a najlepiej na całą noc.





Mięso wyjmujemy z lodówki, wkładamy do garnka i podlewamy niewielką ilością gorącej wody. Przykrywamy pokrywką i dusimy mięso przez około godzinę na bardzo wolnym ogniu. Co jakiś czas sprawdzamy, czy woda nie wyparowała. Po godzinie obracamy mięso na drugą stronę i dusimy przez kolejną godzinę. Po tym czasie zestawiamy garnek z kuchenki i zostawiamy pod przykryciem do całkowitego ostygnięcia.





Kiedy mięso będzie już wystygnięte, schładzamy je w lodówce.

Zimną karkówkę kroimy w cienkie plastry i kładziemy na chleb jako wędlinę. Możemy też pokroić na grubsze plastry i podać wraz z sosem do obiadu.

Prawda, że proste?

