

# Duszona karkówka i pikantna surówka

**Dobrze przyrządzona karkówka ma licznych wielbicieli. Możemy przygotować ją na wiele atrakcyjnych sposobów. Doskonała jest duszona. Ta część tuszy zawiera, bowiem sporo błon i ścięgien, które w trakcie duszenia pęcznieją nadając potrawie specyficzną kleistość.**

Tym razem proponujemy przepis prosty, nie wymagający dużo pracy. Karkówka w słodkawej glazurze z miodu nabiera ładnego koloru i zapewne nie będzie długo leżeć na półmisku. Potrawa pysznie smakuje w zestawie z buraczkami lub kapustą, również czerwoną.

## Duszona karkówka z miodem i śliwkami

### SKŁADNIKI:

80 dag karkówki wieprzowej bez kości, 2 łyżki soku z cytryny, łyżka majeranku, sól, pieprz, kilka suszonych śliwek, duża cebula, ½ szklanki bulionu lub wywaru z warzyw (może być z kostki), 2 - 3 łyżki miodu, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, oliwa z oliwek do obsmażenia

- Umyte, osuszone mięso skrapiamy delikatnie sokiem z cytryny, wyrabiamy przez chwilę w dłoniach, nacieramy solą, pieprzem i majerankiem, przykrywamy folią aluminiową i odstawiamy na pół godziny do lodówki.
- Na rozgrzaną w rondlu z grubym dnem oliwę z oliwek kładziemy mięso i obsmażamy, często obracając, tak, by mięso dobrze się zrumieniło ze wszystkich stron.
- Zrumienione podlewamy bulionem, dodajemy obraną cebulę pokrojoną w ćwiartki oraz połówki suszonych śliwek, przykrywamy i dusimy, aż mięso będzie miękkie. Posiekaną natkę pietruszki mieszamy z płynnym miodem.
- Miękkie mięso wyjmujemy, układamy w żaroodpornym naczyniu, smarujemy z wierzchu miodem z pietruszką, wstawiamy do gorącego piekarnika na około 10 minut.
- Sos spod duszenia miksujemy, gdy trzeba, doprawiamy do smaku. Wyjęte z piekarnika mięso zapieczone w miodowej glazurze dzielimy na porcje, układamy na półmisku i polewamy niewielką ilością sosu. Pozostały sos przelewamy do sosjerki.

Mięso podajemy z ziemniakami lub kopytkami albo pyzami, a do tego pikantną surówkę.

## Surówka z czerwonej kapusty

### SKŁADNIKI:

mała główka czerwonej kapusty, duży por, ¼ szklanki posiekanych pieczarek marynowanych, łyżka posiekanej natki pietruszki

**SOS:** 3 łyżki oleju z pestek winogron, łyżka octu ziołowego, łyżka grzybowej zalewy, łyżka przegotowanej wody, cukier, sól, świeżo mielony czarny pieprz

- Oczyszczoną z zewnętrznych liści kapustę płuczemy, osuszamy, drobno szatkujemy lub ścieramy na tarce jarzynowej z dużymi oczkami, zalewamy na 3 minuty wrzątkiem.
- Odsączamy na sicie i pozostawiamy na chwilę w chłodnym miejscu. Z oczyszczonego i dokładnie umytego pora odcinamy białą część i kroimy ją w cienkie talarki
- Przyrządzamy sos łącząc ze sobą wszystkie składniki. Gotowy dodajemy do poszatkuwanej kapusty, wrzucamy rozdrobniony por i pieczarki. Całość dokładnie mieszamy. Gdy trzeba, doprawiamy do smaku.

Surówkę przekładamy do szklanej salaterki, podajemy, przybraną posiekaną natką pietruszki, nie później niż pół godziny po przygotowaniu.

*Romana Chojnacka  
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego  
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*

