

Duszone mięso w sosie własnym

Przepis: Karolina Remiasz-Konefał, mama Piotra (DILV + PLE)

Składniki:

- Chude kawałki mięsa (kurczaka, polędwicy, szynki itp.) pokrojone w kawałki
- Kilka łyżek oleju MCT
- Mieszanka przypraw: sól, pieprz, papryka, kolendra, kurkuma, kminek, ewentualnie miód i cytryna
- Drobnopokrojone warzywa (według uznania): cebula, czosnek, papryka, pomidory bez skórki, cukinia, marchew

Przygotowanie:

Z oleju MCT i mieszanki przypraw sporządź marynatę. Do marynaty dodaj oplukane i osuszone kawałki mięsa. Zostaw w lodówce na co najmniej godzinę.

Przełóż mięso na rozgrzaną patelnię, krótko obsmaż, ok. 1-2 minut z każdej strony, tak by mięso się ścięło, ale nie doszło do przypalenia przypraw i oleju MCT. Zalej mięso szklanką wrzątku, dodaj przygotowane wcześniej, drobnopokrojone warzywa. Duś potrawę na niewielkim ogniu, pod przykryciem, do czasu aż mięso będzie miękkie. W trakcie duszenia dolewaj co jakiś czas trochę wody. Sok z mięsa w połączeniu z rozgotowanymi warzywami powinien utworzyć gęsty sos.

W zależności od wybranych przypraw, tak przygotowane mięso sprawdza się w połączeniu z ziemniakami, kluskami, makaronem bezjajecznym, ryżem i kaszami.

By nadać potrawie orientalny smak, można zastąpić przyprawy tradycyjne gotową mieszanką przypraw typu Garam Masala. Podawaj z ryżem białym lub brązowym.