




Żeberka w miodzie

 Tylko z Natury

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

- 1 kg żeberek wieprzowych -
- 3 łyżki płynnego miodu -
- 3 ząbki czosnku -
- 1 marchewka -
- 1 łyżeczka soli -
- 1/2 łyżeczki pieprzu mielonego -
- 1 czubata łyżeczka ostrej papryki w proszku lub jedna suszona -
- 2-3 liście laurowe -
- 3-4 łyżki oleju rzepakowego -
- 1 szklanka wody -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mięso umyć, osuszyć, pokroić na kawałki, najlepiej porcja powinna zawierać dwie kostki. W dużej misce wymieszać olej, miód, przyprawy i przeciśnięty przez praskę czosnek. Kawałki mięsa włożyć do miski i dokładnie obtoczyć w marynacie. Przykryć naczynie z mięsem folią spożywczą, wstawić do lodówki najlepiej na całą noc. Cebulę obrać, pokroić w krążki i zeszklić.

KROK 2: Na dużej głębokiej patelni rozgrzać 2-3 łyżki oleju, na gorącym tłuszczu układać mięso kością do góry i obsmażyć przez kilka minut, aż się lekko przypiecze. Następnie przewrócić mięso kością do dołu, pozostałą marynatą poleć mięso.

KROK 3: Do garnka przełożyć mięso, podlać wodą, dodać obraną, umytą pokrojoną w kostkę marchew, zmniejszyć płomień, dusić mięso.

KROK 4: W trakcie duszenia dodać cebulę, liście laurowe, przyprawić do smaku i tak dusić ok. 1-1,5 godz.

KROK 5: Podawać z kaszą gryczaną.