



Pieczona wieprzowina w sosie z cebuli, marchwi, pomidorów oraz prażonych pestek słonecznika



Tylko z Natury

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

45 min

łatwy

4 porcje

Składniki:

- pieczone mięso wieprzowe (łopatka lub szynka) - 4-5 plaster
- cebula duża - 1 szt.
- pomidory - 2 szt.
- łuskane pestki słonecznika - garść
- siekana natka pietruszki - 1 łyżka
- siekany koperek - 1 łyżka
- sól morską - do smaku
- pieprz mielony - do smaku
- masło klarowane - 1 łyżka
- cukier - szczypta
- mąka ziemniaczana - 1 łyżeczka
- woda - 1 + 1/2 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę obrać z łupin, pokroić w piórka. Marchewkę i pomidory obrać, opłukać pokroić w plastry. Na patelni rozgrzać masło i zeszklić na nim cebulę z dodatkiem soli i szczypty cukru. Dodać marchewkę oraz pomidory, podsmażyć ok. 5 minut od czasu do czasu mieszając. Do garnka wlać szklankę wody, zagotować. Następnie dodać zawartość patelni. Dodać plastry mięsa pieczonego, całość dusić na wolnym ogniu. W tym czasie uprażyć ziarna słonecznika na rozgrzanej patelni i dodać do sosu. Przyprawić solą i pieprzem. Gdy marchew będzie pożądanej miękkości w 1/2 szklanki zimnej wody rozprowadzić mąkę ziemniaczaną, dodać ją do sosu mieszając, tym samym go zagęszczając. Natkę pietruszki oraz koperek umyć, posiekać i dodać do dania. Wieprzowinę podawać z ziemniaczkami.