



przepisy.pl

## Łopátka duszona w plastrach



### Składniki:

- łopátka - 60 dekagramów
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- majeranek - 1 łyżeczka
- marynata czosnkowa - 1 łyżeczka
- papryka czerwona - 1 łyżeczka
- chilli - 1 szczypta
- sól - 1 łyżeczka
- Przyprawa w Mini kostkach Smażona cebula Knorr** - 1 sztuka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

90 minut 3 osoby Łatwe

### Sposób przygotowania:

1. Trzy kawałki łopátki przekładamy do miski i marynujemy marynatą przygotowaną z oliwy z oliwek, soli, majeranku, marynaty czosnkowej, chilli i papryki, mieszamy, wkładamy na noc do lodówki.
2. Na drugi dzień posypujemy rozkruszoną mini kostką- cebulka i obsmażamy mięso z obu stron na rumiano, szpikulcem przebijamy mięso w kilku miejscach, podlewamy wrzącą wodą i dusimy na małym ogniu pod przykryciem około 20 minut, po tym czasie łopatkę odwracamy, uzupełniamy odparowaną wodę i dusimy jeszcze 20 minut,
3. Doskonałe mięso na na zimno, można łopatkę pokroić w plastry i ułożyć na półmisku lub na ciepło np. z kaszą i z sosem (można wykorzystać płyny pozostałe z duszenia, dodać zasmażkę lub skrobię aby zagęścić sos).

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)