

# Jagnięcina duszona w czekoladzie z kaszą bulgur



Autor: **programistapogodzinach**

Przepisów: **123** Ocena: **1164**



1-2 os.



> 60 min



łatwe



drogie



## Składniki:

- 1 opakowanie gorzkiej czekolady
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka miodu
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- rozgnieciony ząbek czosnku
- 500g udźca jagnięcego
- 1 mango
- 1 jabłko
- 250ml bulionu warzywnego
- opakowanie kaszy burgul

## Sposób przygotowania:

- 1 Dzień wcześniej przygotowujemy marynatę. Do miski wlewamy oliwę, sos sojowy, pokruszoną gorzką czekoladę, miód i ząbek czosnku. Następnie wszystko mieszamy i obtaczamy dokładnie pokrojoną w paski, i oczyszczoną z błon jagnięcinę. Wstawiamy do lodówki na noc i następnego dnia przekładamy do garnka. Mango i jabłko obieramy, kroimy w kostkę, dorzucamy do jagnięciny, a następnie zalewamy bulionem. Dusimy pod przykryciem około 1,5 godziny. Po tym czasie gotujemy kaszę i podajemy ze świeżo ugotowaną jagnięciną. Smacznego!



Twoje notatki do przepisu: