

# Łopatka w sosie warzywnym z nutą oregano



Autor: **Futka**  
Przepisów: **1004** Ocena: **27833**



1-2 os. > 60 min średnie przystępne



## Składniki:

- łopatka wieprzowa
- 1 marchewka
- 1/2 czerwonej papryki
- 1 biała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2,5 łyżki sosu sojowego (japońskiego)
- mąka pszenna pełnoziarnista (do panierki i zagęszczenia sosu)
- olej rzepakowy (do smażenia)
- PRZYPRAWY:
- mały pęczek świeżego oregano
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka przyprawy do rosółu np. podlaskiej
- 0,5 łyżeczki tymianku
- sól i pieprz do smaku

## Sposób przygotowania:

- 1 Łopatkę dzielimy na kawałki, rozbijamy je delikatnie tłuczkiem do mięsa, oprószamy mąką pszenną pełnoziarnistą i podsmażamy na złoty kolor na oleju rzepakowym.

Usmażone kawałki łopatki zalewamy zimną wodą, dodajemy 1 łyżeczkę przyprawy do rosółu oraz tymianek i zagotowujemy.

- 2 Na pozostałym ze smażenia mięsa oleju, szklimy pokrojoną w kostkę cebulkę i drobno pokrojony czosnek.

Natkę pietruszki siekamy, a marchewkę i paprykę kroimy w kostkę.

Wszystkie pokrojone warzywa oraz zeszkloną cebulkę i czosnek dodajemy do gotującego się mięsa wraz z małym pęczkiem oregano, który wiążemy nitką. Całość dusimy na małym ogniu do momentu, aż kawałki łopatki będą odpowiednio miękkie.

- 3 Na sam koniec wyciągamy związany pęczek oregano, sos doprawiamy japońskim sosem sojowym, czarnym pieprzem i ewentualnie solą. Całość zagęszczamy łyżeczką mąki pełnoziarnistej (część sosu odlewamy, dodajemy mąkę, energicznie mieszamy, dodajemy z

powrotem do całości i zagotowujemy).

Łopatkę w sosie podajemy z ulubionymi dodatkami. Sos świetnie komponuje się z kaszą gryczaną i świeżą surówką.

Życzę smacznego! :)



Twoje notatki do przepisu: