

Szynka barbecue



Autor: **Okawrosole**
Przepisów: 44 Ocena: 624



3-4 os.



> 60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- szynka wieprzowa pokrojona w kotlety
sos barbecue
- sól olej do smażenia łyżka jogurtu
naturalnego łyżeczka mąki
ziemniaczanej

Sposób przygotowania:

- 1 mięso umyj, przełóż do naczynia, w którym będzie się marynowało, zalej sosem barbecue, wymaceruj mięso w nim dokładnie, odstaw do lodówki na 24 godziny
mięso wyjmij z lodówki, rozgrzej olej na patelni i obsmaż na nim mięso z obu stron
mięso przełóż do garnka i zlej do niego również wszystko co zostało na patelni, zalej wodą nieco powyżej poziomu mięsa i gotuj pod przykryciem na małym ogniu około 1,5 godziny
na końcu gotowania, w kubku wymieszaj jogurt z mąką, a następnie zahartuj tę mieszankę gorącym sosem z garnka, dokładnie wymieszaj, aby nie było grudek, dodaj do mięsa, dosyp soli do smaku
i wszystko razem wymieszaj
gotowe!

Twoje notatki do przepisu: