Karkówka w sosie tuńczykowym z pieprzem

Trudność:

Czas przygotowania: 25min , Czas gotowania: 1g 0min
Całkowity czas: 1g 25min , Porcja: **4**

0 Kalorii , **0 g** Cukrów , **0 g** Tłuszczy , **0 g** Białek

Autor: Czerwona.Papryczka

Link: https://srecepty.pl/karkowka-w-sosie-tunczykowym-z-pieprzem

Składniki

- 1 kg karkówki
- 2 puszki tuńczyka w sosie własnym
- 1 garść ziaren kolorowego pieprzu
- sok z 1 cytryny
- 2 łyżki octu winnego
- 3/4 szklanki oliwy z oliwek
- sól
- majeranek
- Marynata: 1 szklanka półwytrawnego białego wina
- 1 szklanka bulionu warzywnego
- 1 cebula drobno posiekana
- 1 liść laurowy

Przygotowanie

Mięso opłukać i osuszyć. Wymieszać wszystkie składniki marynaty, zalać nią mięso i odstawić w chłodne miejsce na około 3 godziny. Przygotować sos tuńczykowy: tuńczyka osączyć z puszki i rozdrobnić widelcem. Roztrzepać żółtko, wymieszać z sokiem z cytryny i octem. Wszystko razem zmiksować, powoli wlewając oliwę lub olej. Na sam koniec dodać pieprz ziarnisty, zamieszać. Mięso wyjąc z marynaty piec około godziny w temperaturze 160 - 180 stopni, podlewając raz na jakiś czas marynatą. Po upieczeniu pokroić w plastry i polać sosem.

Kategorie

Dzień Matki, Urodziny, Specjalny dzień, Wielkanoc, Zwykły dzień, Polska, Całoroczne, Droższe, Mięso, Produkty mleczne i jaja, Ryby i owoce morza, Warzywa, Klasyka, Rodzina, Smakosz, Smukła dziewczyna, Wizyta, Dania główne