



Policzki wieprzowe w sosie własnym

Autor: najlepszewkuchni.pl

Policzki to pyszna, lecz nieco niedoceniona część mięsa. Odpowiednio przyrządzone są miękkie, kruche, wręcz rozpluwające się w ustach. Dziś proponujemy wieprzowe policzki duszone w sosie własnym z marchewką i cebulą. Idealna propozycja obiadowa. Danie uda się również z policzkami wołowymi.

Przygotowanie

Krok 1

Marchewkę obrać i pokroić w kostkę, a cebulę w piórka.

Krok 2

Mięso umyć, osuszyć. Pokroić na mniejsze kawałki, oprószyć mąką i dokładnie wymieszać, aby mąką pokryła równomiernie mięso.

Krok 3

Na patelni rozgrzać olej, włożyć policzki. Smażyć na średnim ogniu około 5 minut, następnie przewrócić na drugą stronę i smażyć kolejne 5 minut. Policzki przesunąć na bok patelni, w wolne miejsce wrzucić liście laurowe, ziele angielskie, marchewkę i cebulę. Posolić i popieprzyć. Smażyć razem kilka minut.

Krok 4

Gdy warzywa się przesmażą, całość zalać wodą. Zagotować, zmniejszyć ogień, przykryć patelnię pokrywką i gotować do miękkości mięsa.

Krok 5

Przed podaniem posypać natką pietruszki. Smacznego!

Danie: **Obiad**,

Osób: **2**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Składniki:

- 500 g policzków wieprzowych,
- 250 ml gorącej wody,
- 4 ziarenka ziela angielskiego,
- 2 liście laurowe,
- 1 duża marchewka,
- 1 cebula,
- 1 łyżka mąki pszennej,
- sól i świeżo zmielony pieprz,
- olej do smażenia

Dodatkowo:

- posiekana natka pietruszki do posypania