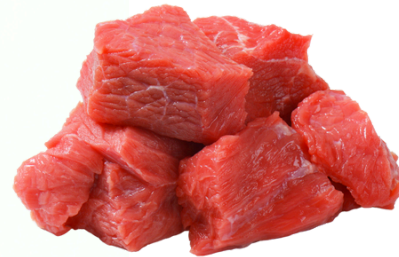


# PRZEPISY PEŁNE MIĘSA!

## BOEUF BOURGUIGNON (WOŁOWINA PO BURGUNDZKU)



Łopatka wołowa



Pieczarki



Cebula



Koncentrat pomidorowy



Bulion wołowy



Oliwa z oliwek



## PROSTA JAMBALAYA Z KREWETKAMI I KIELBASĄ



Kielbasa andouille



Brązowy cukier



Ryż basmati



Bulion drobiowy



Krojone pomidory



Krewetki



# GUMBO Z KURCZAKIEM I KIEŁBASĄ



Kurczak



Kielbasa andouille



Krojone pomidory



Bulion drobiowy



Mąka pszenna



Okra

## AROMATYCZNA WOŁOWINA Z MAŚLANYM MAKARONEM JAJECZNYM



Wołowina



Bulion wołowy



Pieczarki



Makaron jajeczny



Cebula



Masło



## PIECZONE ZIEMNIAKI Z KAWAŁKAMI STĘKA I SOSEM PARMEZANOWYM



Ziemniaki



Stek wołowy



Masło



Śmietana 30%



Parmezan



Oliwa z oliwek

## KURCZAK W SŁODKIM SOSIE CHILI



Pierś z kurczaka



Sos chili



Sos sojowy



Oliwa z oliwek



Papryka



Brokuły



## STEKOWE KĄSKI W MAŚLE CZOSNKOWYM Z KREMOWYM PUREE ZIEMNIACZANYM



Stek wołowy



Masło czosnkowe



Puree ziemniaczane

## KURCZAK Z BROKUŁAMI PO CHIŃSKU



Pierś z kurczaka



Brokuły



Imbir



Sos sojowy



Sos ostrygowy



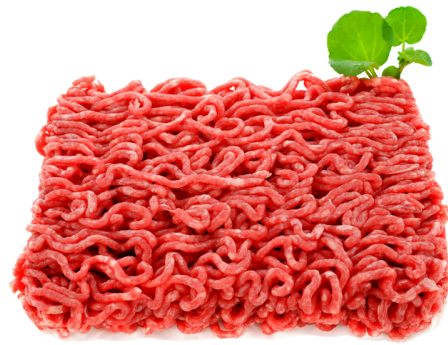
Czosnek



# KOREAŃSKA MISKA Z MIELONĄ WOŁOWINĄ



Ryż



Mielona wołowina



Sos sojowy



Imbir



Jajka



Brązowy cukier

## WOLNO GOTOWANA WOŁOWINA W MAŚLE CZOSNKOWYM Z ZIEMNIAKAMI



Ziemniaki



Masło



Wołowina



Czosnek



Bulion wołowy



Oliwa z oliwek



# BOEUF BOURGUIGNON (WOŁOWINA PO BURGUNDZKU)

## Składniki:

- 900 g łopatki wołowej, pokrojonej w kostkę
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 cebule, posiekane
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 500 ml bulionu wołowego
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 marchewki, pokrojone w plasterki
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 liść laurowy
- sól i pieprz do smaku
- 225 g pieczarek, pokrojonych na ćwiartki
- opcjonalnie: 2 łyżki skrobi kukurydzianej + 2 łyżki wody (do zagęszczenia sosu)



## Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Obsmaż partiami kawałki wołowiny na złoty kolor i odłóż je na bok.
2. W tym samym garnku podsmaż cebulę i czosnek, aż zmiękną.
3. Wlej bulion wołowy i dodaj koncentrat pomidorowy. Wymieszaj.
4. Włóż z powrotem mięso do garnka. Dodaj marchewkę, tymianek, liść laurowy oraz dopraw solą i pieprzem.
5. Doprowadź całość do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień, przykryj i gotuj przez około 2 godziny, aż mięso będzie miękkie.
6. Dodaj pieczarki i gotuj jeszcze przez 30 minut.
7. Jeśli chcesz uzyskać gęstszy sos, wymieszaj skrobię kukurydzianą z wodą i wlej do gulaszu. Gotuj, mieszając, aż sos zgęstnieje.

Podawaj z puree ziemniaczanym, świeżym pieczywem lub kluskami.

Smacznego!



# PROSTA JAMBALAYA Z KREWETKAMI I KIEŁBASĄ



## Składniki:

- 1 ½ łyżki oleju roślinnego
- ok. 360 g wędzonej kiełbasy andouille, pokrojonej w cienkie plasterki (można zastąpić kiełbasą wiejską lub chorizo)
- 1 mała słodka cebula, drobno posiekana
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 zielona papryka, pokrojona w kostkę
- 270 g ryżu basmati
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 ½ łyżeczki słodkiej papryki
- 1 ½ łyżeczki suszonego oregano
- 1 łyżeczka cebuli w proszku
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 liść laurowy
- sól koszerne i świeżo mielony czarny pieprz – do smaku
- 825 ml bulionu drobiowego
- 1 puszka (410 g) drobno krojonych pomidorów
- 1 ½ łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka ostrego sosu (np. Tabasco)
- ok. 680 g średnich krewetek, obranych i oczyszczonych
- 2 łyżki posiekanej świeżej natki pietruszki

## Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku lub żeliwnym naczyniu rozgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj kiełbasę, cebulę oraz papryki. Smaż, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa zmiękną, ok. 4–5 minut.
2. Dodaj ryż, czosnek, paprykę słodką, oregano, cebulę w proszku, tymianek oraz liść laurowy. Podsmażaj przez 1–2 minuty, aż przyprawy zaczną pachnieć. Dopraw solą i pieprzem.
3. Wlej bulion, dodaj krojone pomidory, koncentrat pomidorowy i ostry sos. Doprowadź do wrzenia, następnie przykryj, zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez ok. 15 minut, aż smaki się połączą, a ryż zacznie mięknąć.
4. Dodaj krewetki, ponownie dopraw do smaku. Przykryj i gotuj jeszcze ok. 5 minut, aż krewetki będą różowe i ugotowane, a ryż całkowicie miękki.
5. Na koniec wmieszaj natkę pietruszki.

Podawaj od razu, najlepiej na ciepło.  
Smacznego!



# GUMBO Z KURCZAKIEM I KIEŁBASĄ



## Składniki:

- 1 duży kurczak z rożna, bez skóry, obrany i porwany na kawałki
- ok. 550 g kiełbasy andouille w stylu Cajun (lub pikantnej wędzonej kiełbasy), pokrojonej w plasterki o grubości 0,5 cm
- 1,4 litra bulionu drobiowego (lub więcej w razie potrzeby)
- 1 puszka (ok. 400 g) drobno krojonych pomidorów, odsączonych
- 2 łyżeczki przyprawy Cajun lub Creole (np. Tony Chachere's)
- 1 liść laurowy
- 240 ml oleju roślinnego
- 2 zielone papryki, posiekane
- 1 cebula, posiekana
- 3 łodygi selera naciowego, posiekane
- ½ łyżeczki pieprzu cayenne
- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- ok. 340 g mrożonej okry (pokrojonej)
- 5 ząbków czosnku, drobno posiekanych
- 130 g mąki pszennej (typ 450 lub 500)
- sól i czarny pieprz – do smaku
- świeża natka pietruszki – do dekoracji (opcjonalnie)

## Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku rozgrzej go na średnio-wysokim ogniu i podsmaż kiełbasę z obu stron na złoty kolor. Wyjmij ją i odstaw.
  2. Zmniejsz ogień, wlej olej i wsyp mąkę. Gotuj, często mieszając, przez około 35 minut, aż uzyskasz ciemną zasmażkę (tzw. roux) o barwie karmelowej lub orzechowej.
  3. Dodaj papryki, seler, czosnek i cebulę. Duś wszystko przez 5–8 minut, aż cebula zacznie się szklić. Zasmażka w tym czasie jeszcze bardziej zgęstnieje i ściemnieje.
  4. Włóż z powrotem kiełbasę do garnka, dodaj również mięso z kurczaka.
  5. Wlej bulion, dodaj pomidory, przyprawę Cajun, tymianek, liść laurowy, pieprz cayenne, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj.
  6. Doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu bez przykrycia przez 1–2 godziny, od czasu do czasu mieszając.
  7. Na 30 minut przed końcem gotowania dodaj okrę i kontynuuj gotowanie, aż potrawa zgęstnieje i nabierze odpowiedniej konsystencji.
  8. W razie potrzeby dopraw do smaku. Podawaj na gorąco, opcjonalnie posypując świeżą natką pietruszki.
- To danie świetnie smakuje z ryżem!



# AROMATYCZNA WOŁOWINA Z MAŚLANYM MAKARONEM JAJECZNYM



## Składniki:

- 450 g polędwicy lub ligawy wołowej, pokrojonej w małe kawałki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 225 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
- 250 ml bulionu wołowego
- 1 łyżka sosu Worcestershire
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- sól i pieprz do smaku
- 225 g makaronu jajecznego (np. wstążki lub świderki)
- 2 łyżki masła
- świeża natka pietruszki, posiekana – do dekoracji

## Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni rozgrzej oliwę na średnio-wysokim ogniu. Dodaj kawałki wołowiny i smaż je, aż zarumienią się ze wszystkich stron. Zdejmij mięso z patelni i odstaw.
2. Na tej samej patelni podsmaż cebulę przez 3–4 minuty, aż zmięknie. Dodaj czosnek i pieczarki, smaż, aż grzyby się zarumienią.
3. Włóż z powrotem wołowinę na patelnię. Dodaj bulion, sos Worcestershire, sos sojowy, musztardę Dijon, tymianek oraz sól i pieprz. Wymieszaj i doprowadź do lekkiego wrzenia. Gotuj na wolnym ogniu przez 10–15 minut, aż mięso będzie miękkie, a sos lekko zgęstnieje.
4. W międzyczasie ugotuj makaron jajeczny zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i wymieszaj z masłem.
5. Podawaj kawałki wołowiny z pieczarkami i sosem na maślanym makaronie, posypując całość świeżą natką pietruszki.

Smacznego!



# PIECZONE ZIEMNIAKI Z KAWAŁKAMI STEKA I SOSEM PARMEZANOWYM



## Składniki:

### Pieczone ziemniaki:

- 4 duże ziemniaki (najlepiej typu mączystego, np. typu Russet lub inne do pieczenia)
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1,5 łyżki soli morskiej (do posypania skórki)

### Kawałki steka:

- 900 g steku (np. rostbef, antrykot, polędwica, ligawa)
- 2 łyżeczki soli koszernej
- 2 łyżki przyprawy Cajun (najlepiej o obniżonej zawartości soli)
- 4 łyżki oleju z awokado (lub innego oleju o wysokim punkcie dymienia)
- 6 łyżek masła, miękkiego
- 2 łyżki czosnku, drobno posiekanego (ok. 8–10 ząbków)
- 1 łyżeczka świeżo mielonego czarnego pieprzu

### Sos śmietanowo-parmezanowy:

- 350 ml śmietanki 30–36%
- 53 g startego parmezanu
- 2 łyżki świeżej natki pietruszki, posiekanej
- sok z 2 części cytryny
- ½–1 łyżeczki płatków chili

## Sposób przygotowania:

### 1. Pieczone ziemniaki:

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.
2. Natrzyj ziemniaki oliwą, posyp solą morską i ułóż na blasze.
3. Piecz przez 50–60 minut, aż będą miękkie w środku (sprawdź widelcem).

### 2. Kawałki steka:

1. Oczyszczyć mięso z nadmiaru tłuszczu i pokroić na kawałki o wielkości ok. 5 cm.
2. Skrop 2 łyżkami oleju i obtocz w przyprawie Cajun oraz soli.
3. Rozgrzej pozostałe 2 łyżki oleju na żeliwnej patelni na średnio-wysokim ogniu.
4. Smaż mięso przez 2 minuty bez ruszania, następnie przewróć i smaż kolejną minutę. Zmniejsz ogień i smaż jeszcze 1 minutę.
5. Przesuń mięso na bok patelni, dodaj 2 łyżki masła i 1 łyżkę czosnku, podsmaż do momentu uwolnienia aromatu.
6. Wymieszaj mięso z czosnkowym masłem i smaż jeszcze minutę.
7. Zdejmij z ognia i przykryj folią aluminiową, by utrzymać ciepło.

### 3. Sos śmietanowo-parmezanowy:

1. Na tej samej patelni rozpuść 2 łyżki masła, dodaj pozostały czosnek i podsmaż do aromatu.
2. Powoli wlej śmietankę, mieszając trzepaczką. Doprowadź do lekkiego wrzenia i gotuj 3–5 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
3. Dodaj płatki chili i starty parmezan, mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji.
4. Zdejmij z ognia, dodaj natkę pietruszki i sok z cytryny. Dopraw do smaku.

### 4. Składanie dania:

1. Każdego upieczzonego ziemniaka upuść lekko z wysokości ok. 30 cm na deskę lub blat, by rozluźnić wnętrze.
2. Przetnij na środku i rozchyl, rozgarnij widelcem.
3. Włóż odrobinę masła do środka.
4. Na każdy ziemniak wyłóż porcję steka i polej sosem parmezanowym.
5. Podawaj na gorąco, opcjonalnie udekorowane natką pietruszki.

Smacznego!



# KURCZAK W SŁODKIM SOSIE CHILI



## Składniki:

- 450 g piersi z kurczaka, pokrojonej w małe kawałki
- 120 ml słodkiego sosu chili
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka skrobi kukurydzianej
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka czosnku, drobno posiekanego
- 1 łyżeczka świeżego imbiru, drobno posiekanego
- 1 papryka (np. czerwona), pokrojona w paski
- 1 szklanka różyczek brokuła
- sól i pieprz do smaku
- sezam do posypania (opcjonalnie)
- szczypiorek, pokrojony (opcjonalnie do dekoracji)

## Sposób przygotowania:

- 1. Marynowanie kurczaka:** W misce wymieszaj słodki sos chili, sos sojowy i skrobię kukurydzianą. Dodaj kawałki kurczaka, dokładnie obtocz w marynacie i odstaw na 15 minut.
- 2. Smażenie kurczaka:** Na dużej patelni rozgrzej oliwę na średnio-wysokim ogniu. Wrzuć zamarynowanego kurczaka i smaż przez 7–10 minut, aż się zarumieni i będzie w pełni usmażony. Odłóż na bok.
- 3. Podsmażenie warzyw:** Na tej samej patelni podsmaż czosnek, imbir, paprykę i brokuły przez 5–7 minut, aż warzywa będą miękkie, ale wciąż chrupiące.
- 4. Połączenie składników:** Dodaj z powrotem kurczaka na patelnię. Wlej pozostałą marynatę i smaż jeszcze 2–3 minuty, aż wszystko się dobrze podgrzeje.
- 5. Podanie:** Przed podaniem posyp sezamem i szczypiorkiem. Świetnie smakuje z ryżem jaśminowym lub makaronem ryżowym. Smacznego!



# STEKOWE KĄSKI W MAŚLE CZOSNKOWYM Z KREMOWYM PUREE ZIEMNIACZANYM



## Przygotowanie

### 1. Przygotowanie mięsa:

Pokrój stek na małe kawałki (na jeden kęs), osusz papierowym ręcznikiem, aby dobrze się przypiekły. Dopraw solą i pieprzem.

### 2. Smażenie steku:

Rozgrzej olej na żeliwnej patelni, aż będzie naprawdę gorący. Obsmaż kawałki steka z każdej strony po 2–3 minuty – nie przepełniaj patelni, by mięso równomiernie się przypiekło.

### 3. Masło czosnkowe:

Dodaj masło i świeży czosnek do patelni, pozwól mu się rozpuścić i połączyć ze smakiem mięsa.

### 4. Polewanie masłem:

Cały czas polewaj kawałki steka roztopionym masłem czosnkowym – dzięki temu będą soczyste i pełne aromatu.

## Idealne puree ziemniaczane – krok po kroku

### 1. Gotowanie ziemniaków:

Obierz i pokrój ziemniaki na mniejsze kawałki. Gotuj w osolonej wodzie przez 15–20 minut, aż będą miękkie.

### 2. Tłuczenie i mieszanie:

Odcedź i utłucz ziemniaki razem z masłem, śmietanką i szczyptą soli. Dla intensywniejszego smaku możesz dodać odrobinę masła czosnkowego z patelni po steku.

### 3. Konsystencja:

Aby uzyskać aksamitną gładkość, użyj praski do ziemniaków lub tłuczka – unikniesz grudek i uzyskasz lekkie, kremowe puree.

## Warianty i dodatki

- **Stek po cajun:** Przed smażeniem dopraw mięso przyprawą Cajun – uzyskasz lekko pikantny, dymny smak, który świetnie komponuje się z delikatnym puree.
- **Surf & Turf:** Dodaj do dania krewetki lub przegrzebki smażone osobno w maśle czosnkowym – powstanie elegancka wersja surf and turf.
- **Ziołowe masło:** Urozmaić masło czosnkowe świeżym tymiankiem, rozmarynem lub pietruszką dla bardziej ziołowego aromatu.

## Jak podawać to danie?

- **Sposób podania:** Na talerz wyłóż porcję gorącego puree, a na wierzchu ułóż stekowe kąski z sosem maślanym.
- **Dekoracja:** Posyp posiekaną natką pietruszki lub pokruszonym serem pleśniowym, jeśli chcesz uzyskać głębszy smak.
- **Dodatki:** Świetnie pasują pieczone warzywa, czosnkowa bagietka albo lekka sałatka z winegretem.

## Składniki:

- **Stek:** najlepiej dobrej jakości – antrykot, rostbef lub polędwica nowojorska. Te kawałki są soczyste i pełne smaku.
- **Masło czosnkowe:** świeży czosnek, masło i aromatyczne zioła (np. tymianek lub rozmaryn), które stworzą pachnący i intensywny sos.
- **Puree ziemniaczane:** ziemniaki typu mączystego (np. typ Russet lub odmiana Yukon Gold), masło i śmietanka – to przepis na gładkie, aksamitne puree.



# KURCZAK Z BROKUŁAMI PO CHIŃSKU



## Składniki:

- 450 g piersi z kurczaka bez kości i skóry, pokrojonych w cienkie paski
- 2 szklanki różyczek brokuła
- 2 łyżki oleju roślinnego (lub oleju sezamowego)
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2–3 cm kawałek imbiru, drobno posiekany
- 60 ml sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 2 łyżki sosu ostrygowego
- 1 łyżka skrobi kukurydzianej
- 1 łyżka wody
- 1 łyżka octu ryżowego (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka cukru (opcjonalnie)
- ugotowany ryż – do podania

## Sposób przygotowania:

### 1. Marynowanie kurczaka:

W misce wymieszaj pokrojonego kurczaka z sosem sojowym i sosem ostrygowym. Odstaw na około 10 minut, w międzyczasie przygotuj pozostałe składniki.

### 2. Blanszowanie brokułów:

Zagotuj wodę w garnku. Wrzuć brokuły i gotuj przez 2–3 minuty, aż staną się intensywnie zielone i lekko zmiękną. Odcedź i odstaw.

### 3. Smażenie kurczaka:

Na dużej patelni lub w woku rozgrzej 1 łyżkę oleju na średnio-wysokim ogniu. Dodaj zamarynowanego kurczaka i smaż przez 5–7 minut, aż będzie całkowicie usmażony i nie będzie już różowy w środku. Przełóż na talerz i odstaw.

### 4. Podsmażenie aromatów:

Na tej samej patelni rozgrzej pozostałą łyżkę oleju. Dodaj czosnek i imbir, smaż przez około 30 sekund, aż zaczną intensywnie pachnieć.

### 5. Połączenie składników:

Włóż z powrotem kurczaka i dodaj brokuły. Wymieszaj, by wszystko się połączyło i podgrzało.

### 6. Zagęszczenie sosu:

W małej miseczce wymieszaj skrobię kukurydzianą z wodą na gładką masę. Wlej mieszankę na patelnię i dokładnie wymieszaj, aby sos równomiernie pokrył kurczaka i brokuły. Gotuj jeszcze 2–3 minuty, aż sos zgęstnieje.

### 7. Wykończenie dania:

Dla dodatkowej głębi smaku możesz dodać ocet ryżowy i cukier. Wymieszaj dokładnie.

### 8. Podanie:

Podawaj gorące danie z ryżem.

Smacznego!



# KOREAŃSKA MISKA Z MIELONĄ WOŁOWINĄ



## Składniki:

- 450 g mielonej wołowiny
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka świeżego imbiru, startego
- 60 ml sosu sojowego
- 2 łyżki brązowego cukru
- 1 łyżka oleju sezamowego
- ½ łyżeczki płatków chili (opcjonalnie, jeśli lubisz ostre dania)
- 1 łyżeczka octu ryżowego
- 2 dymki (zielona cebulka), posiekane – do dekoracji
- 2 duże jajka (smażone, do podania na wierzchu)
- ok. 370 g ugotowanego ryżu (biały lub brązowy)

## Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Dodaj mieloną wołowinę i smaż przez 5–7 minut, rozdrabniając mięso łyżką, aż się zarumieni i będzie całkowicie usmażone.
2. Dodaj czosnek i imbir, smaż jeszcze około 1 minutę, aż uwolnią aromat.
3. Wlej sos sojowy, dodaj brązowy cukier, olej sezamowy i płatki chili (jeśli używasz). Wymieszaj i gotuj jeszcze 2–3 minuty, aż sos lekko zgęstnieje.
4. W międzyczasie ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na osobnej patelni usmaż jajka – żółtko może być płynne lub całkowicie ścięte, w zależności od preferencji.
5. Na koniec dodaj do wołowiny ocet ryżowy i dokładnie wymieszaj.

## Składanie dania:

Na dnie miski ułóż porcję ryżu, następnie nałóż mieloną wołowinę z sosem, a na wierzchu ułóż jajko sadzone. Całość posyp świeżo posiekaną dymką. Podawaj od razu i smacznego!



## WOLNO GOTOWANA WOŁOWINA W MAŚLE CZOSNKOWYM Z ZIEMNIAKAMI



### Składniki:

- 680 g mięsa wołowego na gulasz, pokrojonego w małe kawałki
- 450 g młodych ziemniaków, przekrojonych na połówki
- 4 łyżki masła (niesolonego), roztopionego
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka suszonej cebuli w proszku
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- ½ łyżeczki suszonego rozmarynu
- ½ łyżeczki soli (lub wedle uznania)
- ¼ łyżeczki czarnego pieprzu
- 60 ml bulionu wołowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek

### Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej oliwę na patelni na średnio-wysokim ogniu. Obsmaż kawałki wołowiny ze wszystkich stron, aż się zarumienią (ok. 2–3 minuty z każdej strony). Przełóż mięso do wolnowaru.
2. Dodaj do wolnowaru ziemniaki.
3. W małej miseczce połącz roztopione masło, czosnek, cebulę w proszku, wędzoną paprykę, tymianek, rozmaryn, sól i pieprz. Powstałą mieszankę polej po mięsie i ziemniakach.
4. Wlej do wolnowaru bulion wołowy.
5. Przykryj i gotuj na wolnym trybie przez 6–8 godzin lub na wysokim przez 3–4 godziny, aż mięso będzie miękkie, a ziemniaki ugotowane.

Podawaj na ciepło, opcjonalnie posypując świeżą natką pietruszki. Smacznego!