

Żeberka

Soczyste żeberka w aromatycznej marynacie podawane z warzywami.

 Czas na High: 8 godz.

 Czas na Low: -

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- 500 - 750 g żeberek
- 1 łyżeczka majeranku
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka kminku
- ½ łyżeczki tymianku
- 1 łyżka ostrego sosu chilli lub tabasco
- 500 g kiszonej kapusty
- 1 cebula, w plasterkach
- 2 liście laurowe
- ¼ łyżeczki ziela angielskiego
- Sól i pieprz



Wykonanie:

Umyj żeberka i podziel na porcje 1 porcja zawiera dwa żebra. Natrzyj żeberka majerankiem, posiekanym czosnkiem, kminkiem, tymiankiem i ostrym sosem. Tak zamarynowane żeberka włóż do lodówki na noc. Włóż kapustę do naczynia Crock-Pot. Dodaj liście laurowe, ziele angielskie, sól i pieprz do smaku. Polej kapustę kiszoną niewielką ilością wody.

Włóż żeberka i cebulę na kapustę i dobrze wymieszaj.

Ustaw poziom HIGH i gotuj przez 8 godzin.

Wersja z warzywami

1 marchewka

300 g ziemniaków

1 garść pietruszki

2 łaski selera naciowego

Warzywa obierz i pokrój w kostkę. Dodaj warzywa w tym samym czasie, co żeberka i kapustę, następnie wymieszaj. Czas przygotowania na poziomie HIGH wynosi 8 godzin.