

Karaibska jagnięcina

Aromatyczna jagnięcina

 Czas na High: 6

 Czas na Low: -

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- 1,5 kg mięsa jagnięcego
- ½ limonki, tylko sok
- 3 łyżki ulubionych przypraw
- 3 łyżki sproszkowanego curry
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2,5 cm kawałek imbiru korzeniowego, drobno posiekanego
- 1 zgrilowana czerwona papryka obrana ze skórki, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 15 szt. owoców leśnych
- ½ zielonej papryki
- ½ czerwonej papryki
- garść posiekanego szczypiorku
- 2 duże pomidory, posiekane
- 2 łyżki świeżo posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki świeżo posiekanej kolendry
-



Wykonanie:

Potnij jagnięcinę na duże kawałki, umieść w misce z sokiem z limonki, przyprawami i proszkiem curry. Natrzyj mięso dokładnie przyprawami i pozostaw w lodówce na co najmniej 4 godziny lub przez noc. Marynowane mięso przełóż do misy Crock-Pot wraz z pozostałymi składnikami, oprócz pietruszki i kolendry. Dobrze wymieszaj i dodaj mały kubek wody - około 200 ml. Gotuj pod przykryciem na poziomie HIGH przez 6 godzin.

Dodaj kolendrę i natkę pietruszki tuż przed podaniem.

Serwuj z ryżem gotowanym na parze.

W razie potrzeby można zastąpić jagnięcinę wołowiną, danie jest równie smaczne