

Ośmiornica

Przepis na wyjątkowy obiad lub kolację. Wykwintne danie z ośmiornicy. Najlepiej podawać z sałatką ziemniaczaną i konfiturą z pomidorów

 Czas na High: 3 godz.

 Czas na Low: -

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- Ośmiornica do 1,5 kg
- 10 gałązek świeżego tymianku
- 30 ziarenek czarnego pieprzu
- Ok. 2 l bulionu warzywnego
- 100 ml oliwy



Wykonanie:

1. Oczyszczoną ośmiornicę - same macki przełóż do wolnowaru Crock-Pot. Zalej bulionem warzywnym.
2. Kolejno dodaj pieprz, tymianek i ustaw na poziom HIGH na 3 godziny. Przykryj pokrywką.
3. Przed podaniem przesmaż na mocno rozgrzanej patelni, aby uzyskać delikatną chrupkość.