

Duszona gicz jagnięca po śródziemnomorsku

Wykwintne danie najlepiej smakuje podawane z pikantnymi pieczonymi warzywami korzeniowymi i kaszą kuskus na maśle.

 Czas na High: 5-6 godz.

 Ilość porcji: 6+

 Czas na Low: 8-9 godz.

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- 15 ml oleju roślinnego
- 6 niewielkich giczy jagnięcych
- 1 duża czerwona cebula, grubo pokrojona
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 400 g puszka pokrojonych pomidorów
- 1 duży bakłażan, grubo pokrojony
- 15 g grubo posiekanego świeżego oregano lub 10 g suszonego oregano
- 250 ml czerwonego wina
- 30 g purée z pomidorów



Wykonanie:

Na odrobinie oleju podsmażaj jagnięcinę z każdej strony aż się zrumieni.

Naczynie do gotowania umieść podstawie grzewczej. Dodaj jagnięcinę, pozostałe składniki i dobrze wymieszaj.

Gotuj w wolnowarze Crock-Pot przez 8-9 godzin na poziomie LOW lub przez 5-6 godzin na poziomie HIGH.

Danie najlepiej smakuje podawane z pikantnymi pieczonymi warzywami korzeniowymi i kaszą kuskus na maśle.