



mapa zdrowia

DOMOWA MIELONKA

100 g = 160 kcal, b = 21 g, t = 9 g, w = 0 g, bł. = 0 g

Do wykonania mielonki będzie Ci potrzebna:

(10 słoików)

- 5 kg łopatki wieprzowej
- 95 g soli himalajskiej
- 10 g pieprzu ziołowego
- 10 g pieprzu naturalnego
- 45 g (1 główka) czosnku
- 60 g (2 paczki) gorczycy żółtej

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- łopatkę przekręć przez grube sito
- dobrze wymieszaj mięso z przyprawami i posiekanym czosnkiem
- mięsem wypełniaj słoiki, zostawiając 3 cm odstęp od pokrywki
- zapiekaj w piekarniku przez 1,5 godziny w temperaturze 180°C



mapa zdrowia