



AGNIESZKA KUŁAGA

SMALCZYK ZE SKWARKAMI

| | | | | | |
|---------------|-----------|-----------------|----------|-------------|-----------|
| Liczba porcji | Czas | Liczba kalorii | Białko | Węglowodany | Tłuszcze |
| 30 os. | 1h | 175 kcal | 1 | 0,5 | 20 |

Smalec ze skwarkami w sezonie jesienno-zimowym to nieodłączny bywalec naszej lodówki. Smak na niego z reguły przemija w okresie wiosennym aby we wrześniu powrócić ze zdwojoną siłą. Przygotujcie się zatem na nadchodzące krótsze dni i zróbcie swój - bardzo prosty, szybki w przygotowaniu smalczyk (z podanych proporcji otrzymacie średniej wielkości słoik.)

SKŁADNIKI

- 500g słoniny
- 200g podgardle
- 200g cebula
- łyżeczka sól himalajska

PRZYGOTOWANIE

1. Słoninę, podgardle pokroić w kostkę oraz posolić.
2. Mięso przełożyć na patelnię i wytapiać na wolnym ogniu, mieszając.
3. W momencie kiedy tłuszcz się wytopi a skwarki podrumienią dodać cebulę.
4. Trzymać na ogniu jeszcze 20 minut aż cebula zeszkli się.
5. Smalec przełożyć do słoika i pozostawić do ostygnięcia.
6. Można przechowywać w lodówce.