
FLACZKI Z DROBIU

Dodano: 2010-01-01 14:40:05

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1473 razy.

50 dag mięsa z nóżek i grzbietu kurczaka
40 dag warzyw mieszanych (marchew, pietruszka seler)
cebula
2 ząbki czosnku
1 łyżka oliwy lub oleju
majeranek,
imbir
ziele angielskie
goź dziki
sól
pieprz
4 łyżki umytej, posiekanej naci pietruszki
ostra sproszkowana papryka

Mięso oddzielić od kości, umyć , pokrajać w paski tak jak flaki. Patelnię pokrytą masą typu teflon posmarować oliwą lub olejem, rozgrzać , włożyć przygotowane mięso, lekko obrumienić , dodać drobno posiekany czosnek, posolić , skropić wodą. Dusić na małym ogniu. Warzywa umyć , oczyścić , pokrajać w makaronik lub rozdrobnić w paski na specjalnej szatkownicy, posolić , dodać do duszącego się mięsa. Dusić w miarę potrzeby lekko podlewając wrzącą wodą. Pod koniec duszenia dodać przyprawy. Sprawdzić smak potrawy i ewentualnie dodać nieco imbiru, papryki czy majeranku. Wyłożyć na salaterkę, posypać pietruszką. Podawać z pieczywem.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD