
Kuropatwy z kapustą 25 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1174 razy.

Kuchnia z szybkowaru

2 kuropatwy

1 kg kapusty

15 dag kiełbasy

1 mały ząbek czosnku

15 dag boczku

3 łyżki oleju

dobrego (np. sojowego)

1 szklanka wody

2 marchwie

2 cebule

2 goź dziki

1 płaska łyżka przyprawy "Vegeta" lub podobnej

sól i pieprz do smaku

Kapustę pokroić na 4 części, zanurzyć na 2-3 minuty w osolonym wrzątku, a następnie włożyć do zimnej wody i potem dobrze osączyć. Na patelni obrumienić kuropatwy na oleju, posolić i popieprzyć. W tym czasie włożyć do szybkowaru kapustę, oczyszczone marchwie, oczyszczone i przekłute goź dzikami cebule oraz przyprawę "Vegeta", po czym zalać to wrzątkiem, posolić, popieprzyć i zagotować. Teraz wrzucić obrumienione, już kuropatwy, pokrojony boczek, czosnek i kiełbasę. Zamknąć szybkowar i ogrzewać 25 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD