
Królik w warzywach 18 min

Dodano: 2010-01-01 14:42:30

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1352 razy.

Kuchnia z szybkowaru

Łopatki i udka z 1 królika,

2 marchwie,

2 pietruszki,

1 kawałek selera,

1 por,

2 cebule,

0,25 główki kapusty włoskiej,

1 szklanka zielonego groszku (lub garść fasolki szparagowej),

1 łyżeczka koncentratu pomidorowego (lub 2-3 pomidory),

10 dag wędzonego boczku,

1 łyżka mąki,

1 płaska łyżka przyprawy "Jarzynka";

zielenina,

sól, pieprz i mielona papryka do smaku

Oстрым nożem oddzielić mięsa od kości (kości można zużyć , `na wywar do zupy), pokroić w kostkę. Pokrojony boczek usmażyć w szybkowarze, wyjąć skwarki i część tłuszczu, a na reszcie obrumienić mięso, posolić . Warzywa oczyścić , pokroić , włożyć do mięsa, posolić i posypać przyprawą "Jarzynka", zalać wodą, Zamknąć szybkowar i ogrzewać 18 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po otwarciu szybkowaru włożyć koncentrat pomidorowy, jasną zasmażkę z wyjątego tłuszczu i mąki, zagotować . Dodać skwarki, ; mieloną paprykę, posypać zieleniną.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD