
Paprykarz z królika 20 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1290 razy.

Kuchnia z szybkowaru

Łopatki i udka z 1 królika

1 łyżka mąki

1 łyżka tłuszczu

1 cebula

1 łyżka koncentratu pomidorowego

0,5 szklanki śmietany

1 łyżeczka papryki mielonej; zielenina i sól do smaku; 0

5 szklanki wody

1 kostka maggi

Oстрым nożem oddzielić mięso od kości, pokroić w niezbyt małą kostkę, posolić, oprószyć mąką i obrumienić na rozgrzanym w szybkowarze tłuszczu, po czym dodać oczyszczoną i drobno pokrojoną cebulę i jeszcze razem podsmażyć. Wlać wodę z rozpuszczoną w niej kostką maggi, zamknąć szybkowar i ogrzewać 20 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po otwarciu szybkowaru dodać koncentrat pomidorowy, paprykę i wymieszaną z mąką śmietaną. Zagotować. Przed podaniem posypać obficie zieleniną.

Uwaga. Do paprykarza można dodać przed duszeniem oczyszczone i pokrojone w paski 2-3 owoce surowej lub marynowanej papryki.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD