
Gulasz ogrodnika

Dodano: 2010-01-01 14:43:40

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1345 razy.

Kuchnia turecka

1/2 kg mięsa z jagnięcia

masło lub olej jadalny do smażenia woda

2 duże marchewki pokrajane w grube talarki

2 duże pomidory sparzone, obrane, pokrajane w grube plasterki

1 duża cebula pokrajana w plasterki

1 świeża zielona papryka grubo posiekana

sól i pieprz do smaku

mięta drobno posiekana świeża, suszona lub zielone pietruszka

jogurt .

1. Mięso natrzeć solą, pieprzem, pokrajać w 2 cm kostkę.

2. Masło lub olej mocno rozgrzać w rondlu, zrumienić mięso.

3. Dodać marchew, wlać tyle wody, aby przykrywała mięso, gotować na małym ogniu, aż będzie na wpół miękkie.

4. Dodać pomidory, cebulę paprykę, sól i pieprz, dusić . W razie potrzeby podlać wodą - po ugotowaniu powinno być około 1 i 1/2 szklanki sosu.

5. Mięso ułożyć na gorących talerzach, przybrać na wierzchu jarzynami, polać jogurtem o temperaturze pokojowej, posypać miętą lub zieloną pietruszką.

6. Podawać z ryżem ugotowanym na sypko lub ze świeżym białym pieczywem.

Proporcje dla 4-5 osób

Do gulaszu można dodać i inne jarzyny: bakłażany, brukiew, ziemniaki, kabaczki czy świeże ogórki.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD