

---

# Kotlety po afrykańsku

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1304 razy.

## Kuchnia RPA

6 kotletów baranich

1/3 szklanki przecieru pomidorowego

1 łyżka octu

1/3 szklanki wody

1 łyżka przyprawy maggi

1 mały roztarty ząbek czosnku

1 mała cebula drobno posiekana

1 łyżeczka musztardy

1 1/2 łyżeczki soli

1 łyżeczka cukru

1. Przygotować marynatę z przecieru pomidorowego, octu, wody, maggi, czosnku, cebuli, musztardy, soli i cukru.
  2. Kotlety zalać marynatą, pozostawić w chłodnym miejscu na noc.
  3. Mięso osączyć z marynaty, marynatę odstawić.
  4. Smażyć na rozgrzanym maśle lub oleju na średnim ogniu do zrumienienia, przez około 6-10 min.
  5. Zagotować marynatę.
  6. Kotlety podawać polane gorącą marynatą z frytkami i zieloną sałatą
- Proporcje dla 3 osób baraninę moczyć w zsiadłym mleku przez 24-48 godz.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD