
Gulasz barani z fasolą

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1261 razy.

Kuchnia RPA

1/2 szklanki białej fasoli

2 łyżki oleju jadalnego lub masła

1/2 kg baraniny pokrajanej w kostkę

2 posiekane cebule

4 pomidory, sparzone, obrane, posiekane

1 łyżeczka soli

1/4 łyżeczki chilli

1 łyżka proszku curry lub gram masła

1 i 1/2 łyżeczki cukru

1/4 szklanki wody

1 łyżeczka octu (6 proc.)

1 posiekane jabłko

4 łyżki rodzyneków (dowolnie)

1. Opłukaną fasolę namoczyć , odstawić na 12 godz.
 2. Odcedzić , gotować w świeżej wodzie na średnim ogniu przez godzinę.
 3. Olej lub masło rozgrzać w garnku, dodać cebulę, smażyć przez 5 min.
 4. Włożyć mięso, smażyć ze wszystkich stron aż się zrumieni.
 5. Dodać pomidory, sól, chilli, dusić pod przykryciem na małym ogniu przez 30 min.
 6. Połączyć proszek curry lub gram masła z cukrem, wodą i octem, wlać do mięsa, wymieszać .
 7. Fasolę odcedzić włożyć wraz z jabłkiem i rodzynkami do garnka, wymieszać .
 8. Dusić pod przykryciem na bardzo małym ogniu lub piec w piekarniku 150-160o C) przez 2 i 1/2 godziny. W razie potrzeby dolać trochę wody.
 9. Podawać z ryżem ugotowanym na sypko i zieloną sałatą lub surówką.
- Proporcje dla 5-6 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD