
Baranina z białą fasolą

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1411 razy.

Kuchnia libańska

1/2 szklanki białej fasoli

1/4 kg baraniny (pokrajane) w kostkę

2 cebule obrane i posiekane

3 łyżki masła

2 szklanki soku pomidorowego lub 2 łyżki

pasty pomidorowej z 2 szklankami wody

2 rozrarte ząbki czosnku

1 i 1/2 łyżki soku z cytryny (dowolnie)

sól i pieprz do smaku

2 ziarenka ziela angielskiego

1. Opłukaną fasolę namoczyć na kilka godzin (np. na noc).
 2. Fasolę gotować w tej samej wodzie, około godziny, aż będzie na wpół miękka.
 3. Mięso z cebulą i czosnkiem smażyć na rozgrzanym maśle aż się zrumieni.
 4. Fasolę osączyć, dodać do mięsa, posypać solą i pieprzem, dodać ziele angielskie, wymieszać, wlać sok pomidorowy albo pastę rozproszoną wodą, gotować na dużym ogniu przez 15 min.
 5. Zmniejszyć płomień, dusić dalej przez 15 min., wlać sok z cytryny, gotować, aż mięso i fasola będą miękkie i wytworzy się gęsty sos (w razie potrzeby dolać wody).
 6. Podawać z ryżem ugotowanym na sypko i ostrą sałatką z pomidorów i ogórków lub marynowaną papryką.
- Proporcje dla 2-3 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD