
Mielone po persku

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1286 razy.

Kuchnia irańska

1/2 szklanki, pełnego żółtego grochu

1 duże cebula, obrana i posiekana

1 ząbek czosnku pokrajany w piórka (dowolnie)

4 łyżki masła

1/2 kg mielonej baraniny lub wołowiny

1/2 łyżeczki pieprzu

1/2 łyżeczki kurkumy - (curcuma domestica) (dowolnie)

1 szklanka soku pomidorowego

3/4 szklanki gorącej wody

1/4 szklanki soku z cytryny lub 1 łyżka octu (6 proc.) i 3 łyżki wody

1/2 łyżeczki soli

25 dkg wiśni bez pestek lub szklanka

posiekanych kwaśnych jabłek

szafran (dowolnie)

1. Wypłukany groch zalać wodą, odstawić na kilka godzin.
2. Na patelni rozgrzać masło, dodać cebulę i czosnek i smażyć, często mieszając, aż nabiorą złotego koloru.
3. Mięso włożyć do rondla, posypać pieprzem i kurkumą, smażyć, aż się zrumieni, dodając w razie potrzeby trochę masła.
4. Wlać sok pomidorowy i wodę, gotować pod przykryciem na małym ogniu przez 20 min.
5. Dodać osączony groch, sok z cytryny lub ocet z wodą, posolić, i dusić pod przykryciem przez 45 min.
6. Usmażoną cebulę i czosnek dodać wraz z wiśniami lub jabłkami, dusić tak długo, aż mięso będzie miękkie i wytworzy się gęsty sos.
7. Potrawę podawać na gorących głębokich talerzach, pokropioną szafranem rozpuszczonym w gorącej wodzie lub posypaną posiekaną zieloną pietruszką. Jako dodatek-Chleb Bliskiego Wschodu PITA.
Proporcje dla 3-4 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD