Mielone po persku

Dodano: 2010-01-01 14:43:40
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1421 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
3l4 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

Nades□a□(a): Cartall - Książka Kucharska na CD