
Cielęcina w papryce 20 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1249 razy.

Kuchnia z szybkowaru

80 dag przedniej cielęciny

5 łyżek oleju (np. sojowego)

1 kg pomidorów

25 dag świeżej papryki

2 duże cebule

2-3 ząbki czosnku

1 łyżka mąki

1 szklanka białego wytrawnego wina (lub zastępczo tyleż wody z octem winnym)

sól i pieprz do smaku

Mięso pokroić na kawałki, obrumienić na rozgrzanym w szybkowarze oleju, wrzucić oczyszczoną i pokrojoną w talarki cebulę i również zrumienić. Wsypać mąkę, wymieszać, wlać wino i szklankę wody, dodać pokrojony czosnek, obrane ze skórki pomidory (sparzone wrzątkiem dobrze się obierają) i pozbawione nasion papryki wszystko pokrojone. Posolić i popieprzyć. Zamknąć szybkowar i ogrzewać 20 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD