Pieczeń cielęca z fasolką 25 min

Dodano: 2010-01-01 14:43:40
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1240 razy.

Kuchnia z szybkowaru
1 kg łopatki
3 łyżki dobrego oleju (np. sojowego)
50 dag fasolki szparagowej
1 cebula
szczypta tymianku
sól i pieprz do smaku

Mięso obrumienić na rozgrzanym w szybkowarze oleju, wrzucić oczyszczoną i pokrojoną cebulę i ją także (lekko) zrumienić . Mięso posolić , popieprzyć , posypać tymiankiem, wlać kilka łyżek wody. Zamknąć szybkowar i ogrzewać 15 minut o momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po tym czasie włożyć do szybkowaru wkładkę siatkową z oczyszczoną i posoloną fasolką, szybkowar znów zamknąć i ogrzewać jeszcze 10 minut od ponownego przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego.

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