Zrazy cielęce zawijane z boczkiem 20 min

Dodano: 2010-01-01 14:43:40
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1574 razy.

Kuchnia z szybkowaru
50 dag mięsa cielęcego bez kości
5 dag tłuszczu
2 łyżeczki mąki
1 spora cebula
10 dag wędzonego boczku (lub pasztetu)
2 łyżki koncentratu pomidorowego
1 łyżeczka siekanego koperku
sól i papryka ostra mielona do smaku
szczypta cukru

Oczyszczone z błon mięso pokroić skośnie w poprzek włókien na 4 kawałki, pobić niezbyt mocno na płaskie plastry, oprószyć solą i papryką, położyć na każdym 3-4 paski boczku wędzonego, ciasno zwinąć w ruloniki i spiąć, by się nie rozpadały. Obtoczyć w mące i obrumienić na rozgrzanym w szybkowarze tłuszczu. Włożyć oczyszczoną i pokrojoną cebulę i też razem podsmażyć. Wlać tyle wody, by pokryła zrazy, włożyć koncentrat pomidorowy, posolić, wsypać szczyptę cukru. Zamknąć szybkowar i ogrzewać 20 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Przed podaniem posypać koperkiem.

Nadesłana(a): Cartall - Książka Kucharska na CD