
Baranina duszona w warzywach 50 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1381 razy.

Kuchnia z szybkowaru

50 dag oczyszczonej z kości baraniny

6 dag smalcu

4 kartofle

1 kalarepka

1 pietruszka

2 cebule

2 pomidory (lub 1 łyżka koncentratu pomidorowego)

1 łyżeczka mąki

0,5 szklanki śmietany

0,5 szklanki suchej fasoli uprzednio namoczonej

1 płaska łyżka przyprawy "Vegeta" lub podobnej

sól i pieprz do smaku

Rozgrzać w szybkowarze połowę tłuszczu, obrumienić r1a nim mięso, wyjąć , a na to miejsce włożyć fasolę wraz z wodą, w której się moczyła (powinna pokrywać fasolę). Zamknąć szybkowar i ogrzewać 30 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po tym czasie oczyścić warzywa, pokroić w kostkę i krótko przesmażyć (oprócz pomidorów), na pozostałym tłuszczu. Po otwarciu szybkowaru włożyć do niego mięso, przysmażyć warzywa oraz pokrojone pomidory, posolić i popieprzyć . Zamknąć ponownie szybkowar i ogrzewać pozostałe 20 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po zakończeniu duszenia wlać wymieszaną z mąką śmietaną i zagotować .

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD