

---

# Baranina duszona z miętą 25 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1381 razy.

Kuchnia z szybkowaru

70 dag baraniej łopatki

1 łyżka mąki

4 dag tłuszczu

2 cebule

0,5 łyżeczki kminku

0,5 łyżeczki suszonej mięty pieprzowej lub kilka listków świeżych

1 łyżka winnego octu

1 ząbek czosnku

sól do smaku

Oddzielić mięso od kości, pokroić na nieduże kawałki, posolić, posypać mąką i obrumienić na rozgrzanym w szybkowarze tłuszczu. Dodać drobno pokrojony czosnek, kminek i posiekaną cebulę. Zalać wodą, zamknąć szybkowar i ogrzewać 25 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po otwarciu szybkowaru wsypać miętę, dodać mąkę z octem, chwilę pogotować.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD