
Baranina duszona z miodem 25 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1363 razy.

Kuchnia z szybkowaru

60 dag baraniny z kością

3 dag tłuszczu

1 łyżka koncentratu pomidorowego

1 łyżka cukru na karmel

1 łyżka miodu (2 dag)

1 łyżka mąki

1,5 szklanki wody z przyprawą "Jarzynka" lub "Vegeta"

2 goź dziki

5 ziaren ziela angielskiego; cynamon

sól i pieprz do smaku

Oddzielić mięso od kości, pokroić na kawałki, oprószyć mąką, solą i pieprzem i obrumienić na rozgrzanym w szybkowarze tłuszczu. Wsypać mąkę i też lekko zrumienić. Zalać wodą z przyprawą. Dodać miód, koncentrat pomidorowy, utłuczone przyprawy i karmel. Zamknąć szybkowar i ogrzewać 25 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Podawać z ryżem ugotowanym na sypko.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD