

---

# Baranina z fasolą 45 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1390 razy.

Kuchnia z szybkowaru

60 dag baraniny bez kości

1 l zsiadłego mleka lub serwatki

2 szklanki suchej fasoli namoczonej na noc

20 dag tłuszczu

1 łyżeczka kminku

2 ząbki czosnku

sól i pieprz do smaku

Baraninę namoczyć w zsiadłym mleku na 2-3 godziny. Po wyjęciu natrzeć mięso roztartym z solą czosnkiem i pokroić na niewielkie kawałki. Ułożyć w szybkowarze mięso, na nim namoczoną fasolę, posypać kminkiem, solą i pieprzem, włożyć tłuszcz. Zalać wszystko wodą z moczenia fasoli, a jeśli jej za mało do przykrycia zawartości, dolać świeżej. Zamknąć szybkowar i ogrzewać 45 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego.

Uwaga. Tradycyjną sałatkę do tej potrawy stanowi pokrojona w talarki namoczona v. octowej zalewie z przyprawami i po 2 godzinach osączona z zalewy cebula.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD