
Baranina z pomidorami 25 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1300 razy.

Kuchnia z szybkowaru

80 dag baraniny z kością

np. mostka

łopatki lub karczku

4 dag tłuszczu

1 łyżka mąki

1-2 łyżki koncentratu pomidorowego lub 25 dag pomidorów

1 duże kwaśne jabłko

1 łyżka siekanej natki pietruszki

sól

cukier i ocet do smaku

Mięso oddzielić od kości, pokroić na kawałki. Rozgrzać w szybkowarze tłuszcz, zasmażyć na nim na rumiano mąkę wlać 2 szklanki wody, włożyć mięso, posolić. Zamknąć szybkowar i ogrzewać 20 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. W tym czasie pomidory pokroić w kosteczkę, jabłko obrać, oczyścić z gniazd nasiennych i też pokroić w kosteczkę. Otworzyć szybkowar, włożyć jabłko i pomidory i zamknąć ponownie. Ogrzewać 5 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po zakończeniu gotowania wyjąć mięso, sos zmiksować i doprawić solą, cukrem i octem do smaku. Połączyć mięso sosem i posypać natką pietruszki.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD