

---

# Bitki baranie z włoską kapustą 15 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1408 razy.

Kuchnia z szybkowaru

70 dag baraniny z kością z udź ca

6 dag tłuszczu

60 dag włoskiej kapusty

1 duża cebula

1 ząbek czosnku

1 łyżka mąki

1 łyżeczka kminku; sól

ocet

pieprz i cukier do smaku

Mięso oddzielić od kości, pokroić na porcje, pobić dobrze wilgotnym tłuszczem, obsypać solą, pieprzem, obtoczyć w mące i obrumienić na rozgrzanym w szybkowarze tłuszczu. Odsunąć na bok i na tym samym tłuszczu obrumienić oczyszczoną i pokrojoną cebulę. Wlać trochę wody i włożyć oczyszczoną poszatowaną kapustę, zagotować. Gdy kapusta opadnie dodać jeszcze wody (lub wywaru z kości baranich), tak by była nieco poniżej poziomu kapusty, posypać kminkiem i zamknąć szybkowar. Ogrzewać 15 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po otwarciu szybkowaru doprawić solą, cukrem, pieprzem i octem do smaku.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD