

---

# Bitki baranie z warzywami 15 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1438 razy.

Kuchnia z szybkowaru

70 dag baraniny z kością z udź ca

1 duża włoszczyzna

1 duża cebula

4 dag tłuszczu

1 łyżka mąki

0,5 szklanki śmietany

1 łyżka siekanej zieleniny

sól i pieprz do smaku

Mięso oddzielić od kości, pokroić na porcje, w poprzek włókien, pobić dobrze zwilżonym tłuszczem i obrumienić na rozgrzanym w szybkowarze tłuszczu, po uprzednim obsypaniu solą, pieprzem i mąką. Włożyć oczyszczone i pokrojone warzywa, zalać wodą i zamknąć szybkowar. Ogrzewać 15 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po otwarciu szybkowaru wiać wymieszaną z pozostałą mąką śmietaną, zagotować . Doprawić jeszcze solą i pieprzem.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD