
Pieczeń barania z kapustą włoską 35 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1230 razy.

Kuchnia z szybkowaru

70 dag baraniny bez kości z udź ca

1 główka kapusty włoskiej

6 dag tłuszczu

1 płaska łyżeczka kminku

1 ząbek czosnku

1 łyżka mąki; sól

pieprz

ocet i cukier do smaku

Mięso mocno pobić tłuczkiem, natrzeć rozgniecionym z solą czosnkiem, oprószyć mąką i zrumienić na rozgrzanym w szybkowarze tłuszczu. Wsypać mąkę, zasmażyć, wlać 1 szklankę wody i zamknąć szybkowar. Ogrzewać 27-30 minut. W tym czasie oczyścić kapustę i pokroić ją poprzez głąb na tyle cząstek, na ile porcji będzie dzielone mięso. Szybkowar otworzyć, włożyć cząstki kapusty, wsypać kminek i szybkowar zamknąć ponownie. Ogrzewać 5-8 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego (tak by w sumie był pełny czas przewidziany na uduszenie mięsa). Po zakończeniu duszenia mięso pokroić na porcje w poprzek włókien, ułożyć na półmisku, przekładając cząstkami kapusty. Sos przyprawić do smaku solą, cukrem i octem, polać mięso z kapustą. Podawać gorące.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD