
Rolada z baraniny z fasolą 45 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1226 razy.

Kuchnia z szybkowaru

1 kg baranich żeberek

15 dag boczku

1 łyżka smalcu

pieprz i sól do smaku

Fasola. 1 szklanka suchej fasoli (namoczyć na noc)

3 cebule

2 łyżki koncentratu pomidorowego

1 ząbek czosnku

1 płaska łyżka mąki

3 dag masła

sól

Z żeberka wyjąć kości, mięso zbić lekko tłuczkiem, posolić i popieprzyć. Poukładać na płacie mięsa paski boczku, mocno zwinąć i obwiązać nicią. Końce zaszyć. Obrumienić roladę na rozgrzanym w szybkowarze smalcu. Przełożyć roladę do perforowanej wkładki. Włożyć do szybkowaru tłuszcz, rozgrzać, przesmażyć na nim krótko oczyszczoną i posiekaną cebulę, posypać mąką, włożyć fasolę i zalać wodą, w której się moczyła. Dolać wody, tak by pokrywała fasolę na 1 cm. Włożyć wkładkę z roladą, zamknąć szybkowar i ogrzewać 45 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po tym czasie szybkowar otworzyć ostrożnie bez ochładzania, wyjąć wkładkę z roladą, a fasolę wymieszać z koncentratem pomidorowym i rozartym z solą czosnkiem. Chwilę jeszcze podgrzewać. Fasolę i pokrojoną roladę układać obok siebie. Podawać z sałatką z czarnej rzodkwi lub rzodkiewek.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD