

---

# Zrazy baranie 20 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1317 razy.

Kuchnia z szybkowaru

60 dag baraniny bez kości z udź ca

4 dag tłuszczu

2 łyżki śmietany

1 łyżko koncentratu pomidorowego

1 łyżeczka mąki

sól i pieprz do smaku

kilka gałązek świeżej mięty

rosół.

Farsz. 6 niedużych cebul

3 dag tłuszczu

2 łyżki okruszków razowego żytniego chleba

10 dag posiekanego boczku

sól i pieprz do smaku

Przygotować farsz. oczyszczone i posiekane cebule przesmażyć na tłuszczu, dodając chleb i boczek, posolić i popieprzyć. Wymieszać. Mięso pokroić w poprzek włókien na plastry, zbić dobrze tłuczkiem. Na osobnej deseczce ułożyć gałązki mięty, posypać solą i zbić tłuczkiem tak, by puściły sok. Obłożyć tą miętą rozbite plastry mięsa i pozostawić na 40 minut. W tym czasie przygotowywać farsz. Po upływie tego czasu miętę usunąć, a na każdy plasterzek mięsa kłaść farsz. Popieprzyć, zwiąć w wałki i obwiązywać nitką, by się nie rozpadały. Obtoczyć w mące i dobrze obrumienić na rozgrzanym w szybkowarze tłuszczu. Zalać rosółem (może być woda i przyprawa "Jarzynka"). Zamknąć szybkowar i ogrzewać 20 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Podawać z kaszą gryczaną lub jęczmienną.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD