COCHIFRITO

Dodano: 2010-01-01 14:43:40
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1282 razy.

1 kg mięsa z jagnięcia,
4 łyżki oliwy,
2 średnie cebule,
1/2 łyżeczki czosnku,
1 łyżka papryki,
2 łyżki posiekanej
nać pietruszki,
2 łyżki soku z cytryny,
1 cytryna,
sól,
pieprz

Mięso lekko posypać solą i pieprzem. W garnku zagrzać oliwę, a gdy zacznie "dymić ", dołożyć mięso krajane na drobne kawałki i obsmażyć tak, by zrumieniło. Wyjąć mięso, osączyć i położyć na talerzu. Na pozostały tłuszcz wrzucić drobno posiekaną cebulę oraz czosnek i smażyć ok. 5 min, aż warzywa będą miękkie i przezroczyste, lecz niezrumienione. Dodać paprykę i ułożyć kawałki mięsa. Polać sokiem z cytryny, dodać nać pietruszki. Przykryć szczelnie i dusić na wolnym ogniu przez 1 godz., dopóki mięso nie stanie się miękkie. Przyprawić , przybrać cząstkami cytryny i podawać zaraz po przygotowaniu.

Nades□a□(a): Cartall - Książka Kucharska na CD