
BITKI Z KRÓLIKA W POMIDORACH Z ZIOŁAMI

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1448 razy.

80 dag królika (comber)

4 ząbki czosnku

2 łyżki szałwii z estragonem bazylią, majerankiem, tymiankiem i hyzopem

30 dag pomidorów świeżych lub mrożonych

4 łyżki umytych, drobno posiekanych listków pietruszki, rzeżuchy, estragonu, lubczyka i bazylii

1/2 łyżki oliwy lub oleju

sól

pieprz

Comber umyć , osuszyć , oddzielić od kości. Oczyszczone mięso pokrajać w plasterki, zbić tłuczkiem, formując owalne bitki. Czosnek obrać , opłukać , precisnąć przez praskę i natrzeć nim starannie bitki, a następnie natrzeć rozkruszonymi suszonymi ziołami. Postawić w lodówce na ok. 30 min. Patelnię powleczoną powłoką typu teflon posmarować oliwą lub olejem, rozgrzać , ułożyć na niej bitki, lekko podrumienić , osolić , przełożyć do rondla, skropić wodą. Dusić pod przykryciem na małym ogniu. Umyć pomidory. Mrożone od razu obrać ze skórki, świeże przed obieraniem sparzyć . Pomidory posiekać , dodać do mięknącego mięsa razem ze świeżymi ziołami przyprawowymi. Dusić , aż pomidory dobrze się rozgotują i nieco odparują. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Gotową potrawę wyłożyć na ogrzany półmisek. Podawać z ziemniakami purée (1-1 1/2 łyżki na porcję) i surówką z kapusty, sałatą lub cykorii.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD