RUMSZTYK Z KONINY

Dodano: 2010-01-01 14:43:40
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1400 razy.

60 dag koniny (polędwica lub zrazowa)
sok cytrynowy
20 dag cebuli
2 ząbki czosnku
1 łyżka suszonej pokruszonej bazylii
sól
pieprz

Mięso oczyścić z błon i ścięgien, umyć, osuszyć, pokrajać w poprzek włókien w plastry, zbić starannie tłuczkiem, uformować nożem owalne, cienkie płaty. Każdy płat natrzeć przeciśniętym przez praskę czosnkiem i rozkruszoną bazylią, skropić sokiem z cytryny. Ułożyć je na płaskim talerzu jeden na drugim, przykryć, postawić w lodówce na 1 godz. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w półkrążki, posolić, ogrzewać na suchej patelni mieszając od czasu do czasu, aż zacznie się rumienić. Wówczas podlać 2-3 łyżkami wrzącej wody i w dalszym ciągu ogrzewać mieszając, aż płyn odparuje, a cebula stanie się jednolicie zabarwiona na ciemnożółty kolor i sucha. Na patelni do smażenia bez tłuszczu obrumienić przygotowane rumsztyki po obu stronach, skropić wodą i ogrzewać pod przykryciem kilka minut, oprószyć solą i pieprzem. Usmażone rumsztyki ułożyć na ogrzanym półmisku, kładąc na każdej porcji odpowiednią ilość cebuli. Podawać z dodatkiem zimnych sosów, przyrządzonych na bazie pomidorów, z ziemniakami purée, warzywami gotowanymi i surówkami.

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