ZRAZY Z KONINY Z CEBULĄ I PAPRYKĄ

Dodano: 2010-01-01 14:43:40
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1378 razy.

60 dag koniny (zrazowa)
2 łyżki suszonych przypraw ziołowych (majeranek, estragon)
2 goź dziki
listek laurowy
4 ząbki czosnku
20 dag cebuli
20 dag papryki
1 łyżka sosu sojowego
sól
pieprz
2 łyżki umytej posiekanej naci pietruszki

Mięso oczyścić z błon i ścięgien, umyć, osuszyć, pokrajać na płaty w poprzek włókien i zbić tłuczkiem. Każdy płat natrzeć drobno posiekanym czosnkiem wymieszanym z rozkruszonymi ziołami i z utłuczonymi goź dzikami. Cebulę obrać, opłukać. Jedną posiekać jak najdrobniej, rozłożyć równomiernie na płatach mięsa, oprószyć pieprzem i zwinąć w ścisłe ruloniki. Pozostałą cebulę pokrajać w piórka i razem ze zrazami podrumienić na patelni do smażenia bez tłuszczu. Przełożyć do rondla, posolić, podlać wrzącą wodą i sosem sojowym, dodać listek laurowy. Dusić pod przykryciem na małym ogniu. Paprykę umyć, oczyścić z nasion, pokrajać w makaronik, posolić, dodać do podduszonego mięsa. Udusić do miękkości, podlewając w miarę potrzeby wrzącą wodą. Gotową potrawę wyłożyć na ogrzaną salaterkę, obkładając papryką z cebulą i posypać pietruszką. Podawać z dodatkiem ostrego sosu przyrządzonego na bazie pomidorów, ziemniakami purée, warzywami gotowanymi i surówkami.

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