GULASZ Z KONINY

Dodano: 2010-01-01 14:43:40
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 2095 razy.

60 dag koniny z łopatki lub pręgi
20 dag cebuli
5 dag koncentratu pomidorowego
2 listki laurowe
10 ziaren ziela angielskiego
1/2 łyżeczki imbiru
3 goź dziki utłuczone
pieprz
sól
ostra sproszkowana papryka
4 łyżki umytej, drobno posiekanej naci pietruszki ze szczypiorkiem i estragonem

Mięso oczyścić z błon i ścięgien, umyć, pokrajać w kostkę, oprószyć zmiażdżonym zielem angielskim wymieszanym z imbirem, pieprzem, goź dzikami i ostrą papryką. Postawić pod przykryciem w lodówce na 1 godz., a następnie obrumienić na patelni do smażenia bez tłuszczu. Posolić, przełożyć do rondla, podlać wrzącą wodą (1/2 szklanki), przykryć i dusić na małym ogniu. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, dodać do duszącego się mięsa razem z listkiem laurowym. Udusić do miękkości, w miarę potrzeby podlewając wrzącą wodą. Gdy mięso zmięknie, dodać koncentrat pomidorowy i chwilę jeszcze dusić. Sprawdzić smak, ewentualnie przyprawić solą i papryką. Uduszony gulasz wyłożyć na ogrzaną salaterkę, posypać zieleniną. Podawać z dodatkiem ziemniaków purée (1-11/2 łyżki na porcję) i z surówkami.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD