

---

# GULASZ Z KONINY

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1927 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 zmiążdżonym ziele 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. Uduścić do miękkości, w miarę potrzeby podlewać wrzącą wodą. Gdy mięso zmięknie, dodać koncentrat pomidorowy i chwilę jeszcze dusić. Sprawdzić smak, ewentualnie przyprawić solą i papryką. Uduoszony gulasz wyłożyć na ogrzaną salaterkę, posypać zieleniną. Podawać z dodatkiem ziemniaków purée (1-1 1/2 łyżki na porcję) i z surówkami.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD