
Ragout z warzyw 15 min

Dodano: 2010-01-01 17:16:04

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1167 razy.

Kuchnia z szybkowaru

3 marchwie (20 dag)

kawałek selera (20 dag)

kawałek kapusty włoskiej (20 dag)

3-4 duże kartofle (30 dag)

16 małych cebulek

najlepiej szalotek

5 dag tłuszczu

2 łyżki siekanej natki pietruszki

sól i pieprz do smaku

Wszystkie warzywa oczyścić i pokroić na dość duże kawałki, tylko cebulki pozostawić niekrojone. Marchew i cebulki obsmażyć na rozgrzanym w szybkowarze tłuszczu, dodać pozostałe warzywa, zalać osoloną wodą. Szybkowar zamknąć i ogrzewać 15 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po ugotowaniu doprawić jeszcze solą oraz pieprzem, wymieszać z 1 łyżką natki, pozostałą natką posypać po wierzchu przed podaniem.

Uwaga. Potrawa zyskuje na smaku, gdy włoską kapustę i obsmażone cebulki dodaje się w połowie gotowania, czyli po 8 minutach ogrzewania szybkowaru należy go otworzyć, włożyć te warzywa, szybkowar zamknąć i ogrzewać jeszcze 7 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD