
Kabaczek duszony

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1192 razy.

Kuchnia brazylijska

1 kabaczek (około 1/2 kg)

2 łyżki oleju jadalnego

1 średnia cebula drobno posiekana

1 roztarty ząbek czosnku

szczypta soli i pieprzu

1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki

1/4 przecieru pomidorowego

1 łyżeczka octu (6 %)

2 łyżeczki wody

1 i 1/2 łyżki przyprawy maggi

Kabaczek obrać, przekroić wzdłuż, łyżeczką usunąć nasiona. Pokrajać w kostkę o boku 2 cm. Obgotować przez 2 min. w osolonej, wrzącej wodzie (1/2 łyżeczki soli na litr wody). Osaczyć. W rondlu z rozgrzanym olejem smażyć wymieszane: cebulę, czosnek, sól, pieprz i zieloną pietruszkę. Nie dopuścić do zrumienienia. Włożyć kabaczek, wymieszać i dusić pod przykryciem około 20 min. Podawać z ryżem ugotowanym na sypko lub świeżym białym pieczywem i zieloną sałatą.

Proporcje dla 2-3 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD