

---

# Miętus w zielonym sosie 15 min

Dodano: 2010-01-01 17:27:47

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1291 razy.

Kuchnia z szybkowaru

80 dag miętusa

3-4 łyżki dobrego oleju (np. sojowego)

2 łyżki mąki

1 szklanka białego wytrawnego wina (lub zastępczo

tyleż wody z octem winnym)

4 pory

2 ząbki czosnku

kilka liści szpinaku

selera i szczawiu

siekana natka pietruszki

sól i pieprz do smaku

Pory, czosnek i całą zieleninę posiekać , poddusić przez chwilę w szybkowarze na tłuszczu, wrzucić , mieszając, mąkę, rozcieńczyć winem i mieszać aż do uzyskania jednolitego sosu. Oczyszczonego z ości miętusa pokroić na kawałki i włożyć do sosu. Posolić i popieprzyć . Zamknąć szybkowar i ogrzewać 15 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD

---

,1713972008

Nadesłał(a): 2024-06-17 22:15:33