
Golonka po pomorsku 90 min

Dodano: 2010-01-01 17:37:35

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1561 razy.

Kuchnia z szybkowaru

1 spora golonka,
10 dag cebuli,
1 por,
1 łyżka koncentratu pomidorowego,
kminek, sól, pieprz i papryka mielona do smaku

Golonkę zalać w szybkowarze Wrzątkiem, posolić wodę, żeby była dość słona, zamknąć szybkowar i ogrzewać 80 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po tym czasie szybkowar otworzyć, wyjąć golonkę, wyporcjować. Wywar z szybkowaru usunąć (można go zużyć np. na zupę), włożyć pokrojoną golonkę bez kości, oczyszczone i pokrojone cebulę i por, koncentrat pomidorowy, 0,5 szklanki wywaru. Posypać kminkiem, pieprzem i papryką. Zamknąć szybkowar i ogrzewać ponownie, tym razem 10 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Podawać z kartoflami.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD