
Pikantna Wieprzowina lub wołowina

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1178 razy.

Kuchnia boliwijska

1 kg lub 1/2 kg wieprzowiny pokrajanej w kostkę
4 łyżki oliwy lub oleju jadalnego
3 posiekane cebule
2. roztarte ząbki czosnku
1 i 1/2 i ryżu
2 pomidory sparzone, obrane i posiekane
szczypta szafranu (dowolnie)
1 łyżeczka soli
1/2 łyżeczki pieprzu
1/4 łyżeczki chili
1 goź dzik cynamonu
1 szklanka rosołu lub wody z kostką rosołową
3 ziemniaki obrane, pokrajane w ć wiartki
4 łyżki zmielonych orzeszków ziemnych lub orzechów włoskich (dowolnie)
4 łyżki gęstej śmietany
1 łyżeczka cukru

Cebulę i czosnek smażyć na rozgrzanym oleju przez 5 min., często mieszając. Po kolei dodawać ryż i mięso; smażyć na dużym ogniu, aż się zrumienia. Pomidory, szafran, sól, pieprz, chili, goź dziki, cynamon i zalać rosołem.

Przykryć i dusić na małym ogniu przez 45 min.

- ziemniaki, dusić dalsze 15 min.

- orzechy, banany lub jabłka, śmietanę i cukier, zamieszać, dusić jeszcze przez 15 min.

Podawać ze świeżym białym pieczywem i zieloną sałatą.

Proporcje dla 4-5 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD