
Gulasz wieprzowy z warzywami 20 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1433 razy.

Kuchnia z szybkowaru

50 dag wieprzowiny bez kości (lub wołowiny cielęciny baraniny)

50 dag różnych warzyw (1 marchew, 1 pietruszka, 1 por, kawałek selera, kawałek włoskiej kapusty, 1 cebula, kilka strąków fasolki szparagowej, garść zielonego groszku)

2 cebule

0,5 listka laurowego

sól i pieprz do smaku

1 łyżka maki

5 dag tłuszczu

Pokrojone na kawałki mięso otoczyć w mące, obrumienić w szybkowarze na mocno rozgrzanym tłuszczu, wrzucić oczyszczone i pokrojone cebule i również zrumienić. Wlać 1 szklankę wody, włożyć oczyszczone i drobno poszatkowane lub starte na tarce do jarzyn warzywa. Posolić i popieprzyć. Zamknąć szybkowar i ogrzewać 20 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Sprawdzić smak, doprawić pozostałą mąką i ewentualnie solą i pieprzem.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD