

---

# Schab po góralsku 30 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1245 razy.

Kuchnia z szybkowaru

80 dag schabu

1 kg kapusty kiszzonej

6 dag tłuszczu

3 spore cebule

0,5 płaskiej łyżeczki ostrej papryki mielonej

1 łyżka mąki

1 szklanka śmie tany

0,5 szklanki wody

2 ząbki czosnku

1 łyżeczka kminku

sól

Ze schabu usunąć kość , wykroić kotlety, rozbić je, posolić i natrzeć rozartym czosnkiem. Obtoczyć w mące i obrumienić na rozgrzanym w szybkowarze tłuszczu. Dodać oczyszczoną i pokrojoną w talarki cebulę i też zrumienić . Posypać kminkiem i papryką, wlać wodę. Zamknąć szybkowar i ogrzewać 10 minut ad momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po tym czasie szybkowar otworzyć , włożyć opłukaną w wodzie kiszoną kapustę i szybkowar zamknąć ponownie. Ogrzewać 20 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po otwarciu szybkowaru podprawić całość wymieszaną z mąką śmietaną, zagotować .

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD