
Żeberka wieprzowe w warzywach 20 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1292 razy.

Kuchnia z szybkowaru

40 dag wieprzowych żeberek

40 dag kapusty włoskiej

2 marchwie

1 kawałek selera

1 mała pietruszka

1 mały por

1 duża cebula

6 dag tłuszczu

2 łyżeczki mąki

1 listek laurowy

4 ziarenka ziela angielskiego

0,5 łyżeczki kminku

2 łyżki koncentratu pomidorowego

sól i pieprz do smaku

Żeberka pociąć na kawałki, posolić i obrumienić na mocno rozgrzanym w szybkowarze tłuszczu, wkroić oczyszczoną cebulę i też zrumienić. Warzywa oczyścić, posatkować, włożyć do szybkowaru pod żeberka. Popieprzyć, posypać kminkiem, włożyć ziele angielskie. Wlać 0,5 szklanki wody. Zamknąć szybkowar i ogrzewać 20 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po otwarciu szybkowaru wymieszać z koncentratem pomidorowym i zasmażką zrobioną z mąki i połowy tłuszczu. Zagotować.
Uwaga. Zasmażkę można zrobić od razu w szybkowarze, oprószając mąką żeberka. Wtedy dać całą szklankę wody.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD