
Żeberka wieprzowe w świeżej kapuście 20 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1373 razy.

Kuchnia z szybkowaru

40 dag żeberk wieprzowych

1 średnia główka kapusty cukrowej (1,5 kg)

6 dag tłuszczu

2 łyżeczki mąki

2-3 łyżki koncentratu pomidorowego

2 spore cebule

1 łyżka siekanego koperku; sól

pieprz i słodka papryka mielona do smaku

Żeberka poprzecinać na kawałki, obrumienić w szybkowarze no mocno rozgrzanym tłuszczu, wyjąć . Na tym samym tłuszczu podsmażyć oczyszczoną i pokrojoną cebulę i też wyjąć , a do szybkowaru wsypać mąkę (ogień pod szybkowarem zgasić) i wymieszać . Kapustę obgotować w oddzielnym garnku, podzielić na liście, przygotować jak na gołąbki. Każdy liść pozbawić grubego nerwu (wyciąć lub potłuc). Każdy kawałek żeberka posypać solą i pieprzem, posmarować koncentratem pomidorowym, położyć na nim trochę cebuli usmażonej i ciasno zawinąć w 2 liście kapusty. Ułożyć na dnie szybkowaru, wlać 1 szklankę wywaru z obgotowywania kapusty, posolić , popieprzyć i posypać papryką. Zamknąć szybkowar i ogrzewać 20 minut od momentu przekroczenia proggu ciśnienia wewnętrznego.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD