

---

# SUKIYAKI PO POLSKU

Dodano: 2010-01-01 17:40:16

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1274 razy.

Przepis w naszej kuchni;

1/2 kg lekko zamrożonej  
zrazówki lub polędwicy  
2 łyżki oleju jadalnego  
2 małe cebule pokrajane w cienkie plasterki  
1 szklanka pieczarek pokrajanych w paski  
2 młode jasne łodygi selera  
1/4 kg szpinaku pokrajanego w szerokie paski  
2 dymki pokrajane w paski lub szczypiorek  
1/4 pęczki ugotowanego makaronu "nitki"

Sos:

3/4 szklanki rosółu lub wody

2 łyżki przyprawy maggi

2 łyżki cukru

1. Mięso pokrajać w paski.
  2. Wszystkie składniki oprócz makaronu, ułożyć na talerzu.
  3. W małym naczyniu rozmieszać rosół lub wodę z maggi i cukrem.
  4. Mięso zrumienić ze wszystkich stron na mocno rozgrzanym oleju.
  5. Do mięsa wiać połowę przygotowanego, sosu.
  6. Na tej, samej patelni dusić obok wołowiny cebulę i seler - na małym ogniu przez 3 min., mieszając dwa razy.
  7. Wlać pozostały sos, dodać pieczarki i szpinak, dusić przez 3 min. Zamieszać 2-3 razy.
  8. Dodać dymkę lub szczypiorek, i wymieszane wszystkie produkty dusić przez minutę.
  9. Na gorący półmisek wyłożyć mięso z jarzynami obok i ugotowanego makaronu.
  10. Podawać natychmiast.
- Proporcje dla 4-5 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD