
CIEŁĘCINA LUB MIĘSO JAGNIĘCE DUSZONE Z ZIELONĄ PAPRYKĄ

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1181 razy.

60 dag cielęciny bez kości (udziec)
15 dag cebuli
25 dag zielonej papryki,
4 ząbki czosnku
20 dag pomidorów świeżych lub mrożonych
4 łyżki drobno posiekanego koperku
sól
ostra papryka

Mięso oczyścić z błon i ścięgien, umyć , osuszyć , pokrajać w słupki, lekko podrumienić na patelni do smażenia bez tłuszczu, a następnie przełożyć do rondelka. Umyć paprykę i pomidory. Cebulę i czosnek obrać , opłukać , drobno posiekać , dodać do obrumienionego mięsa, posolić , dodać trochę wody i dusić na małym ogniu. Paprykę przekrajać , oczyścić z nasion, pokrajać w makaronik, dodać do duszącego się mięsa. Uduścić do miękkości, w miarę potrzeby lekko podlewać wrzącą wodą lub wywarem z warzyw. Pomidory sparzyć , obrać ze skórki, pokrajać , dodać do miękkiego mięsa, dusić jeszcze kilkanaście minut. Przyprawić solą i ostrą sproszkowaną papryką. Wyłożyć na salaterkę, posypać koperkiem. Podawać z pieczonymi ziemniakami (1-2 na porcję) i z surówkami.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD