

---

# CIEŁĘCINA LUB MIĘSO JAGNIĘCE DUSZONE Z SELERAMI

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1300 razy.

60 dag cielęciny lub mięsa jagnięcia bez kości

40 dag selera naciowego

1 kostka maggi

10 dag cebuli

listek laurowy

2 ząbki czosnku

1/2 szklanki soku pomidorowego

sól

pieprz

Mięso oczyścić z błon i ścięgien, umyć, osuszyć, natrzeć czosnkiem rozartym z solą, obrumienić na patelni do smażenia bez tłuszczu. Przełożyć do rondla, podlać gorącą wodą. Dusić pod przykryciem na małym ogniu do czasu, aż po nakłuciu widelcem lub szpikulcem będzie wypływał przezroczysty płyn. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w piórka. Łodygi selera umyć, oczyścić z włókien, tak jak rabarbar, pokrajać w poprzek w cienkie plasterki i razem z cebulą dodać do duszącego się mięsa. Gdy seler zacznie mięknąć, podlać sokiem lub przecierem pomidorowym, dodać kostkę Maggi, posolić i dusić przez kilka minut. Miękkie mięso wyjąć, pokrajać w plasterki, ułożyć na ogrzanym półmisku. Uduszone warzywa przyprawić solą i pieprzem i obłożyć nimi mięso. Podawać z ziemniakami z wody (1-2 na porcję) i z surówkami.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD