BITKI WOŁOWE DUSZONE W PAPRYCE

Dodano: 2010-01-01 17:40:16
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1646 razy.

60 dag wołowiny bez kości (zrazowa, pieczeń)
20 dag strąków zielonej papryki
30 dag pomidorów
10 dag cebuli
sól
ostra sproszkowana papryka
4 łyżki umytej, drobno posiekanej bazylii z estragonem

Mięso oczyścić z błon i ścięgien, umyć, osuszyć, pokrajać w plastry, zbić tłuczkiem, formując małe okrągłe bitki o średnicy 5-6 cm. Bitki ułożyć w rondlu, oprószyć ostrą papryką, podlać 3 łyżkami wrzącej wody. Przykryć, dusić na małym ogniu. Po kilku minutach dodać obraną, opłukaną i drobno pokrajaną cebulę. Paprykę i pomidory umyć. Paprykę oczyścić z nasion, opłukać, pokrajać w makaronik, dodać do mięsa. Pomidory sparzyć wrzącą wodą, pokrajać i dodać takie do duszącej się potrawy. Gdy pomidory całkowicie się rozgotują, potrawa powinna być gotowa. Sprawdzić smak, ewentualnie dodać nieco soli i ostrej papryki. Wyłożyć na ogrzaną salaterkę, posypać posiekaną zieleniną. Podawać z dodatkiem ugotowanego na sypko ryżu (1 łyżka na porcję) i surówek.

Nades□a□□(a): Cartall - Książka Kucharska na CD