
WOŁOWINA DUSZONA Z WARZYWAMI

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1526 razy.

80 dag chudej karkówki wołowej
60 dag warzyw mieszanych (marchew, seler, pietruszka)
10 dag cebuli
20 dag pomidorów świeżych lub mrożonych
1 łyżka mieszanych przypraw ziołowych (majeranek, szałwia, estragon)
sól
ostra sproszkowana papryka

Mięso oczyścić z błon i ścięgien, umyć , pokrajać na porcje, wymieszać z rozkruszonymi ziołami. Warzywa umyć , oczyścić , opłukać , rozdrobnić w makaronik nożem lub na specjalnej szatkownicy. Cebulę obrać , opłukać , pokrajać w piórka, wymieszać z Warzywami. W rondlu ułożyć mięso przekładając warzywami, posolić , oprószyć ostrą papryką, dodać trochę wody, dusić pod przykryciem na małym ogniu. Od czasu do czasu mieszać , podlewać w miarę potrzeby wrzącą wodą. Pomidory umyć . Mrożone obrać od razu ze skórki, świeże przed obraniem sparzyć wrzącą wodą. Pokrajać w cząstki, dodać do duszącego się mięsa. Dusić kilka minut. Sprawdzić smak i ewentualnie przyprawić solą i papryką. Gotową potrawę wyłożyć na ogrzaną salaterkę. Podawać z dodatkiem ziemniaków z wody (1-2 na porcję) i z zieloną sałatą.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD