RAGOUT WOŁOWE Z ZIOŁAMI

Dodano: 2010-01-01 17:40:16
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1442 razy.

80 dag wołowiny (chuda karkówka)
10 dag cebuli
3 ząbki czosnku
4 łyżki drobno posiekanych świeżych liści roślin przyprawowych (szałwia, majeranek, estragon, bazylia, hyzop)
5 dag koncentratu pomidorowego
2 łyżki sosu sojowego
sól
pieprz
ostra sproszkowana papryka
2 łyżki umytej posiekanej naci pietruszki z selerem naciowym

Mięso oczyścić z błon i ścięgien, umyć, osuszyć, natrzeć roztartym z solą czosnkiem i lekko obrumienić na patelni do smażenia bez tłuszczu. Przełożyć do rondla, podlać wrzącą wodą, oprószyć papryką. Dusić na małym ogniu pod przykryciem. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w piórka, dodać do duszącego się mięsa. Po 1 godz. duszenia dodać posiekane zioła (w braku świeżych dodać 2 łyżki suszonych, rozkruszonych), udusić do miękkości. Do miękkiego mięsa dodać koncentrat pomidorowy i sos sojowy. Przyprawić solą i pieprzem i zagotować. Wyłożyć na ogrzany półmisek. Podawać z dodatkiem ziemniaków purée (1-11/2 łyżki na porcję) i z surówkami:

Nadesłana(a): Cartall - Książka Kucharska na CD