
SZASZŁYKI WOŁOWE Z POŁĘDWICY

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1253 razy.

50 dag polędwicy wołowej
15 dag drobnych cebulek (najlepiej szalotek)
15 dag bardzo małych pieczarek
1 1/2 łyżki oleju lub oliwy
3 łyżki mieszanych suszonych roślin przyprawowych (szałwia, majeranek, estragon, bazylija, tymianek)
sok cytrynowy
sól
pieprz

Suszone przyprawy starannie rozkruszyć . Polędwicę oczyścić z żył i błon, umyć , osuszyć , pokrajać w poprzek włókien w kostkę o boku ok. 2 cm. Kostki mięsa oprószyć lekko pieprzem, starannie wymieszać z rozkruszonymi przyprawami, skropić sokiem cytrynowym (2 łyżki), włożyć do miski, przycisnąć , przykryć i postawić na 1-2 godz. w lodówce. Cebulki obrać , opłukać . Pieczarki umyć , oczyścić , przelać na sicie wrzącą wodą. Na przygotowane sztabki, szpilki do drobiu lub patyczki nadziewać kolejno: cebulkę, mięso, pieczarkę itd. Przygotowane w ten sposób szaszłyki ułożyć na patelni do smażenia bez tłuszczu z rozgrzanym olejem, obrumienić ze , wszystkich stron równomiernie. Obrumienione szaszłyki posolić , lekko podlać gorącą wodą. Przykryć i dusić kilka minut pod przykryciem. Podawać od razu po uduszeniu z dodatkiem ziemniaków purée (1-1 1/2 łyżki na porcję), brukselki lub fasolki szparagowej oraz z surówką z zielonej sałaty lub świeżych ogórków.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD