
Cynadry po francusku 30 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1264 razy.

Kuchnia z szybkowaru

50 dag cynadrów wołowych, 2 łyżki oleju lub innego tłuszczu. 1 cebula, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 1 łyżka mąki, 0,5 szklanki białego wytrawnego wina lub, zastępczo, tyleż wody z octem winnym, 25 dag pieczarek, 0,5 szklanki wody; sól i pieprz do smaku

Cynadry nadkroić , przez godzinę moczyć w wodzie, a następnie wodę odlać , a cynadry obgotować w nowej wodzie. Pokroić na dość duże kawałki i obrumienić na rozgrzanym w szybkowarze tłuszczu. Wrzucić oczyszczoną i pokrojoną cebulę oraz mąkę, wymieszać , wlać nieco wody z winem (zastępczo zamiast wina można dać wodę z octem winnym). Posolić i popieprzyć , włożyć koncentrat pomidorowy i oczyszczone pokrojone pieczarki, wlać resztę wina i wody. Szybkowar przez cały czas znajduje się na ogniu. Teraz szybkowar zamknąć i ogrzewać 20 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po tym czasie szybkowar otworzyć i potrawę gotować jeszcze 10 minut przy zdjętej pokrywie.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD