
Flaki po francusku 35 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1306 razy.

Kuchnia z szybkaru

50 dag oczyszczonych i obgotowanych flaków wołowych

3 łyżki smalcu

2 łyżki koncentratu pomidorowego

2-3 cebule

1 łyżka mąki

sól i pieprz do smaku

woda

Oczyszczone flaki (należało je w tym celu oskrobać nożem, starannie wyplukać, wyszorować solą i szczotką, po czym znowu dobrze opłukać) obgotować 2-3 razy, zalewając za każdym razem nową zimną wodą. Pokroić w paseczki. Rozgrzać w szybkarze tłuszcz, lekko przyrumienić na nim flaki i oczyszczoną pokrojoną cebulę, wymieszać z mąką. Wlać wody tyle, by pokryła flaki, włożyć koncentrat pomidorowy, posolić i popieprzyć. Zamknąć szybkar i ogrzewać 35 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD