

---

# Flaki po warszawsku 80 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1342 razy.

Kuchnia z szybkowaru

1 kg flaków

2 pęczki włoszczyzny bez kapusty

50 dag kości wołowych

6 dag tłuszczu

1-2 łyżki mąki; sól

papryka

gałka muskatołowa

pieprz

imbir i majeranek do smaku

woda

Oczyszczone i obgotowane flaki zalać w szybkowarze wodą. W perforowanej wkładce umieścić w szybkowarze porąbane kości i dolać tyle wody, by pokryła całą zawartość szybkowaru, lekko posolić. Zamknąć szybkowar i ogrzewać 80 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. W tym czasie oczyścić warzywa z włoszczyzny, zetrzeć je na tarce do jarzyn, udusić na połowie tłuszczu, dodając tyle wody, by je pokrywała. Na pozostałym tłuszczu zrobić z mąki jasno zrumienioną zasmażkę. Ugotowane flaki wyjąć z szybkowaru, pokroić w jak najwęższe paseczki, wrzucić (po wyjęciu wkładki z kośćmi) na powrót do szybkowaru, połączyć z uduszonymi warzywami, i zasmażką, zagotować, doprawić solą, pieprzem i gałką muskatołową. Oddzielnie podać mieloną paprykę, imbir i majeranek. Można też podać utarty ser tyłżycki.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD