
Pieczeń wołowa po flamandzku 50 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1159 razy.

Kuchnia z szybkowaru

50 dag wołowiny bez kości

4 parówki

10 dag boczku wędzonego

60 dag włoskiej kapusty

50 dag tłuszczu

1 łyżka mąki

0,5 szklanki wody

Zaprawa:

1 łyżka oleju

1 łyżeczka cukru

1 mała cebula

1 mały kawałek selera

1 średnia pietruszka

1 mała marchewka

0,5 listka laurowego

5 ziaren pieprzu

5 ziaren ziela angielskiego

Przygotować zaprawę na dobę przed pieczeniem wołowiny. W tym celu warzywa oczyścić , jak najdrobniej poszatkować , dodać roztarte przyprawy, cukier oraz olej i ugniatać ręką, aż puszcza sok. Zaprawą tą obłożyć wołowinę i odstawić w chłodne miejsce. Przed pieczeniem mięso oczyścić z zaprawy, obsypać solą i mąką, obrumienić w szybkowarze na rozgrzanym tłuszczu. Wlać wodę, włożyć pokrojony boczek i zamknąć szybkowar. Ogrzewać 40 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. W tym czasie ugotować oddzielnie pokrojoną na 4 części kapustę włoską. Odcedzić , szybkowar otworzyć , doprawić sos resztą mąki, ewentualnie dosolić , włożyć ugotowaną kapustę oraz parówki i wszystko razem dusić 10 minut na małym ogniu bez hermetycznego zamykania szybkowaru. Podawać wołowinę pokrojoną na cienkie plastry w poprzek włókien, przybraną ć wiartkami kapusty, boczkiem i parówkami.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD