Pieczeń wołowa po flamandzku 50 min

Dodano: 2010-01-01 17:40:17
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1200 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 puszczą 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 ćwiartkami kapusty, boczkiem i parówkami.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD