
Wołowina duszona w kwasie chlebowym 60 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1189 razy.

Kuchnia z szybkowaru

70 dag wołowiny bez kości

5 dag tłuszczu

2 szklanki kwasu chlebowego

50 dag kartofli

3 marchwie

2 cebule

3 rzepy lub kalarepki

2 pietruszki

2 łyżki koncentratu pomidorowego

1 płaska łyżka mąki

siekana natka pietruszki

sól i pieprz do smaku

Rozgrzać tłuszcz w szybkowarze, obrumienić na nim pokrojone w kawałki mięso, wrzucić oczyszczone i pokrojone warzywa, oprócz kartofli, obsmażyć razem. Wsypać mąkę, doprowadzić do zrumienienia, posolić i popieprzyć, wlać kwas chlebowy, wymieszać. Zamknąć szybkowar i ogrzewać 50 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. W tym czasie oczyścić kartofle, pokroić na plastry. Otworzyć szybkowar, włożyć oprószone solą kartofle, po czym ponownie szybkowar zamknąć i ogrzewać 10 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Podawać potrawę posypaną natką pietruszki.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD