
Ragout z wołowiny

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2403 razy.

1/2 kg tłustej wołowiny,
25 dag fasolki szparagowej,
2 marchwie,
25 dag pomidorów,
2 ząbki czosnku,
2 cebule,
1/2 łyżeczki cynamonu,
1/2 łyżeczki ziaren kolendry,
3 łyżki tłuszczu,
zielenina,
sól, pieprz

Mięso dokładnie umyć , pokroić w kostkę. Rozgrzać tłuszcz wrzucić mięso, obrumienić , posypać solą, kolendra, cynamonem. Pomidory, sparzyć , obrać ze skórki, pokroić na kawałki, fasolkę również sparzyć i pokroić na kawałki, oczyszczoną marchew pokroić w talarki. Cebulę i czosnek posiekać . Wszystkie jarzyny wrzucić do rondla z mięsem, lekko podsmażyć , zalać 2 szklankami wrzątku, doprowadzić do smaku solą i pieprzem, przykryć i dusić do miękkości. Przed podaniem posypać zieleniną.

From Z.Wodecki <wodecki@kki.net.pl>