

---

# Zrazy baranie duszone z groszkiem

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

Język: Polski

Odwiedzono: 1933 razy.

Porcja dla 4 osob.    Czas przygotow. 1,5 godz.

500-600 g baraniny z łopatki lub udzca,

500 g zielonego groszku,

3 łyżki masła,

2 łyżki maki,

1 cebula,

1 marchewka,

1 pietruszka,

1 seler,

1 łyżka pokrojonego koperku,

1 łyżeczka cukru,

sol, pieprz.

1. Mieso umyc, osuszyć, oczyścić, wyciąć nadmiar tłuszczu, pokroić mięso w poprzek włókien w plastry szerokości ok. 1 cm. Każdy kawałek (powinno ich być

4 lub 8) pobić lekko tłuczkiem zwilżonym zimną wodą, uformować okrągłe zrazy. Osolic, oproszyć pieprzem, obtoczyć w mące.

2. Jarzyny obrać, umyc, pokroić w słupki, a cebule w plasterki. Groszek opłukać, przelać do garnka, zalać osoloną wrzątkiem, dodać cukier, 1 łyżkę

masła. Ugotować na miękko, odcedzić.

3. Rozgrzać na patelni 2 łyżki masła, dodać mięso, smażyć do zrumienienia po

3-4 min z każdej strony. Przenieść do naczynia. Na pozostałym ze smażenia

tłuszczu obrumienić cebule. Mięso podlać niewielką ilością rosolu, dodać cebule, jarzyny. Dusić, od czasu do czasu dolewając trochę rosolu, ok. 50 min.

Włożyć groszek, zamieszać, dusić jeszcze 10 min. Obsypać drobno pokrojonym

koperkiem i podawać z ryżem.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 30 "Jagnięcina i baranina", strona 36.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczus's)