
Zrazy baranie duszone z groszkiem

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2017 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, osuszyc, oczyszcic, wyciac nadmiar tluszczu, pokroic mieso w poprzek wlokien w plastry szerokosci ok. 1 cm. Kazdy kawalek (powinno ich byc

4 lub 8) pobic lekko tluczkiem zwilzonym zimna woda, uformowac okragle zrazy. Osolic, oprosyc pieprzem, obtoczyc w mace.

2. Jarzyny obrac, umyc, pokroic w slupki, a cebule w plasterki. Groszek oplukac, przelozyc do garnka, zalac osolonym wrzatkim, dodac cukier, 1 łyżke

masla. Ugotowac na miekko, odcedzic.

3. Rozgrzac na patelni 2 łyżki masla, dodac mieso, smazyc do zrumienienia po

3-4 min z kazdej strony. Przelozyc do naczynia. Na pozostalym ze smazenia

tluszczu obrumienic cebule. Mieso podlac niewielka iloscia rosolu, dodac cebule, jarzyny. Dusic, od czasu do czasu dolewajac troche rosolu, ok. 50 min.

Wlozyc groszek, zamieszac, dusic jeszcze 10 min. Obsypac drobno pokrojonym

koperkiem i podawac z ryzem.

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

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