
Watrobki po libansku

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2094 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 1 godz. 10 min.

750 g watrobek cielecych lub jagnięcych,

1 łyżka tartej bulki,

2 ząbki czosnku,

1 łyżka pasty pomidorowej,

2 łyżki octu,

125 ml wody,

olej,

sol, pieprz,

tarta bulka do panierowania.

1. Z opłukanych watrobek usunąć błonki i żyłki. Pokroić na cienkie plastry i obtoczyć w tartej bulce. Czosnek posiekać.

2. Do dużego garnka lub patelni wlać olej na głębokość 1 cm. Garnek musi być tak duży, aby wszystkie plastry watrobki zmieściły się w jednej warstwie.

Watrobki smażyć przez kilka sekund z obydwu stron na rozgrzanym oleju. Wyjąć i obsuszyć na bibulce.

3. Ostrożnie zlać z patelni prawie cały olej. Patelnię ponownie postawić na ogniu, następnie podsmażyć czosnek i 1 łyżkę tartej bulki. Dodać pastę pomidorową.

4. Mieszając dodać ocet i wodę. Doprowadzić do wrzenia i gotować 3 min. Dodać

watrobki, wymieszać tak, aby dobrze pokryły się sosem, a następnie przyprawić solą i pieprzem. Patelnię zakryć do połowy i dusić watrobki 5-10 min.

Dodać wodę, gdyby sos był zbyt gęsty.

5. Watrobki przełożyć na polmisek, zalać sosem i od razu podawać.

- Watrobki cielece można zrobić i tak: Najpierw przygotować sos: usmażyć czosnek z tartą bulką, dodać pastę pomidorową, ocet, wodę i gotować 10-15 min.

Następnie podsmażyć w niewielkiej ilości oleju, przełożyć do sosu i gotować przez 2 min.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 15 "Kuchnia arabska", strona 68.

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