
Watrobki po libansku

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2123 razy.

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

750 g watrebek cielecych lub jagniecych,

1 lyzka tartej bulki,

2 zabki czosnku,

1 lyzka pasty pomidorowej,

2 lyzki octu,

125 ml wody,

olej,

sol, pieprz,

tarta bulka do panierowania.

1. Z oplukanych watrebek usunac blonki i zylki. Pokroic na cienkie plastry i obtoczyc w tartej bulce. Czosnek posiekac.

2. Do duzego garnka lub patelni wlac olej na glebokosc 1 cm. Garnek musi byc tak duzy, aby wszystkie plastry watrebki zmiescily sie w jednej warstwie.

Watrebki smazyc przez kilka sekund z obydwu stron na rozgrzanym oleju. Wyjac i obsuszyc na bibulce.

3. Ostroznie zlac z patelni prawie caly olej. Patelnie ponownie postawic na ogniu, nastepnie podsmażyc czosnek i 1 lyzke tartej bulki. Dodac paste pomidorowa.

4. Mieszajac dodac ocet i wode. Doprowadzic do wrzenia i gotowac 3 min. Dodac

watrebki, wymieszac tak, aby dobrze pokryly sie sosem, a nastepnie przyprawic sola i pieprzem. Patelnie zakryc do polowy i dusic watrebki 5-10 min.

Dodac wode, gdyby sos byl zbyt gesty.

5. Watrebki przelozyc na polmisek, zalac sosem i od razu podawac.

- Watrebki cielece mozna zrobic i tak: Najpierw przygotowac sos: usmazyc czosnek z tarta bulka, dodac paste pomidorowa, ocet, wode i gotowac 10-15 min.

Nastepnie podsmażyc watrebki w niewielkiej ilosci oleju, przelozyc do sosu i gotowac przez 2 min.

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

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