
Okra z cielecina

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

Język: Polski

Odwiedzono: 1933 razy.

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

500 g okry (patrz "ogolne"),

125 ml octu,

2 łyżki oliwy,

1 cebula,

250 g cieleciny,

1 łyżeczka ziaren kolendry,

2 łyżki pasty pomidorowej,

4 łyżki soku cytrynowego,

woda, sol, pieprz.

1. Okre umyc. Odkroic twarde konce, a nastepnie namoczyc w occie wymieszanym z woda przez 30 min.

2. Okre wyplukac, odcedzic i dokladnie wysuszyc na sciereczce.

3. Oliwe wlac do garnka. Cebule posiekac i podsmażyc na srednim ogniu, az stanie sie przezroczysta. Mieso pokroic w 3-centymetrowa kostke, dodac do cebuli, zwiekszyc ogien, a nastepnie podsmażyc na brazowy kolor.

4. Kolendre podsmażyc na suchej patelni i rozgniesc w mozdierzu.

5. Paste pomidorowa, sol, pieprz i kolendre dodac do miesa. Wlac sok cytrynowy

i taka ilosc wody, aby zakryla wszystko. Doprowadzic do wrzenia, zmniejszyc

ogien i gotowac na malym ogniu, az mieso bedzie miekkie (ok. 15 min.).

6. Okre pokroic na kawalki i dodac do miesa. Jesli potrzeba dodac wode i gotowac przez nastepne 15 min., az okra bedzie miekka. Sos powinien byc gesty.

Podawac z ryzem.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 15 "Kuchnia arabska", strona 70.

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