
Poledwica w sosie hiszpańskim

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2667 razy.

Porcja dla 6 osob. Czas przygotow. 2,5 godz.

1 kg poledwicy wolowej,
100 g boczku,
250 g karczochow z puszki,
250 g szparagow,
250 g fasolki szparagowej,
150 ml bialego wina,
50 g masla,
50 ml oleju,
1/2 peczka zielonej pietruszki,
4 zabki czosnku,
6 pomidorow,
1 lyzka oleju do smazenia pomidorow.

Sos hiszpański patrz przepis w rozdziale "sosy".

1. Poledwice umyc, oczyszcic z tluszczu i osuszyc. Maslo stopic. Piekarnik nagrzac do temp. 200żC. Do brytfanny wlozyc poledwice, polac stopionym maslem

i olejem. Po 15 min obnizyc temp. piekarnika do 180żC. Poledwice polac winem i piec ok. 40 min. Polewac czesto sosem z pieczenia i odwracac przy pomocy 2 lyzek (a nie widelcow), aby nie nakluc miesa. Posolic poledwice na 10 min przed koncem pieczenia a nastepnie otworzyc piec na 5 min, aby mieso nieco ostyglo i ponownie piec zamknac.

2. Jarzyny umyc. Czosnek obrac, oplukac. Fasolke szparagowa oczyszcic i ugotowac w osolonej wodzie. Szparagi oczyszcic, odciac twarde konce i zwiazac w male peczki. Wrzucic do wrzacej, osolonej wody i ugotowac. Karczochy osaczyc z zalewy i podgrzac.

3. Zielona pietruszke umyc i drobno pokroic. Czosnek umyc i posiekac. Pomidory przeciac na pol i posolic.

4. Na patelni rozgrzac olej. Przekrojone pomidory ulozyc skorka do dolu. Posypac zielona pietruszka, czosnkiem i sola. Patelnie przykryc i dusic pomidory na malym ogniu 10 min. Odkryc.

5. Ciepla poledwice przelozyc na polmisek. Polac sosem hiszpańskim i dookola

ulozyc jarzyny.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 14 "Kuchnia hiszpańska", strona 50.

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