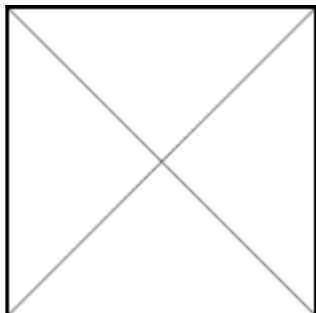




Tekst i zdjęcie: **maQ** - Szef Kuchni (1180)

Cielęcina ze szpinakiem

Zamiennie kura, brojler, baranina chuda.

Składniki:

- kwaśna śmietana, 8 dag
- koncentrat pomidorowy, 7 dag
- mielona papryka, 1 szczypta
- sól, 1 szczypta
- szpinak , 70 dag
- ząbek czosnku, 2 szt.
- smalec, 5 dag
- cielęcina , 50 dag

Sposób przygotowania:

Mięso pokrajać na kawałki średniej wielkości, osolić i obsmażyć na patelni na silnie rozgrzanym tłuszczu, przełożyć do rondla (tłuszcz pozostawić na patelni), wlać 1,5—2 l wody, posolić i gotować powoli pod przykryciem. Do prawie miękkiego mięsa dodać opłukany w zimnej wodzie ryż oraz obrane z łusek całe ząbki czosnku. Szpinak oczyścić z części niejadalnych, dokładnie opłukać, odcisnąć wodę i pokrajać. Paprykę w proszku zasmażyć w pozostałym na patelni tłuszczu, dodać pół szklanki zimnej wody, wymieszać, wlać do rondla z mięsem, wymieszać i zagotować. Do ugotowanego mięsa i ryżu włożyć niezbyt drobno pokrajany szpinak, wymieszać i gotować razem ok. 4 min. Potrawę na talerzach połączyć śmietaną lub jogurtem. Podawać z ziemniakami lub pieczywem.

