



Tekst i zdjęcie: **frater007** - SzeF Kuchni (1330)

Mięso pieczone

Podawać z kaszą lub makaronem

idealne dla dzieci

Składniki:

- przyprawy, 1 szczypta
- sól, 1 szczypta
- cebula, 10 g
- mąka , 2 g
- tłuszcz, 5 g
- mięso, 700 g

Sposób przygotowania:

Mięso oczyścić z błon, opłukać, natrzeć solą, oprószyć mąką i obsmażyć na silnie rozgrzanym tłuszczu. Następnie przenieść je do brytfanny, obłożyć plasterkami cebuli, skropić wodą i polać tłuszczem pozostałym z obsmażania. Piec w średnio gorącym piekarniku polewając od czasu do czasu sosem tworzącym się w czasie pieczenia. Sos należy uzupełniać małymi porcjami wody, aby zapobiec wysuszeniu mięsa i przypaleniu cebuli. Podawać pokrojone w plastry (w poprzek włókien mięśniowych), polane sosem, z surówkami i potrawami warzywnymi oraz ziemniakami, kaszą lub makaronem.

