



Tekst i zdjęcie: **AncyS** - Szef Kuchni (1305)

Baranina duszona z włoską kapustą

Dla całej rodziny

Liczba porcji: więcej

Składniki:

- ząbek czosnku, 2 szt.
- pieprz, 1 szczypta
- sól, 1 szczypta
- mąka , 4 dag
- masło, 4 dag
- cebula, 5 dag
- włoszczyzna, 15 kg
- kapusta włoska, 60 dag
- baranina , 1 kg

Sposób przygotowania:

Opłukany mostek przetrąbać na pół w poprzek, zalać niedużą ilością gorącej wody i podgotować. Włoszczyznę i cebulę opłukać, oczyścić, cebulę obrać, pokrajać, dodać do gotującego się mięsa, posolić do smaku, razem ugotować do miękkości. Gdy mięso się dogotowuje, lecz nie jest jeszcze zupełnie miękkie, wyjąć je z rosółu, pokrajać na 10 równej wielkości kawałków, rosół odcedzić od włoszczyzny. Włoską kapustę opłukać, oczyścić, pokrajać na cząstki (jak pomarańczę). Mięso i kapustę zalać rosółem z baraniny (aby je tylko przykrył) i ugotować powoli do miękkości w naczyniu odkrytym. Sporządzić zasmażkę z masła i mąki, podprawić nią miękkie mięso i kapustę, zagotować, dodać pieprzu i roztartego czosnku do smaku, jeżeli potrzeba dosolić.

