



Tekst i zdjęcie: **bolek** - Srebrny Szeł Kuchni (1530)

Zrazy bite duszone z pomidorami

Podawać z makaronem, kluskami kładzionymi, ziemniakami, kalafiozem, brukselką, bulwami, fasolką szparagową.

Sposób przygotowania: duszone

Składniki:

- wołowina , 1 kg
- pieprz, 1 szczypta
- sól, 1 szczypta
- tłuszcz, 6 dag
- cebula, 5 ml
- mielona papryka, 1 szczypta
- śmietana, 10 dag
- przecier pomidorowy, 3 dag

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, pokrajać na 5 płaskich zrazów, rozbić je na cienkie płyty. Każdy zraz posolić, oprószyć pieprzem i mąką, zrumienić z obydwu stron na tłuszczu. Zrazy przełożyć do rondelka, dodać krajaną cebulę, zalać wodą i powoli udusić do miękkości. Gdy zrazy są już miękkie, dodać powidła pomidorowe. Resztę mąki wymieszać ze śmietaną i podprawić nią miękkie mięso, dodać soli i papryki do smaku.

