

golonka po pomorsku

LIPKA02



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

golonka	1 sztuka
cebula	10 dag
por	1 sztuka
koncentrat pomidorowy	1 łyżka
kminek	troche
sól	do smaku
pieprz	trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Golonkę zalać w szybkowarze Wrzątkiem, posolić wodę, żeby była dość słona, zamknąć szybkowar i ogrzewać 80 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po tym czasie szybkowar otworzyć, wyjąć golonkę, wyporcjować. Wywar z szybkowaru usunąć (można go zużyć np. na zupę), włożyć pokrojoną golonkę bez kości, oczyszczone i pokrojone cebulę i por, koncentrat pomidorowy, 0,5 szklanki wywaru. Posypać kminkiem, pieprzem i papryką. Zamknąć szybkowar i ogrzewać ponownie, tym razem 10 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Podawać z kartoflami.