

## Pieczeń wołowa z szybkowaru

LIPKA02



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>woda</b>	1/2 szkl
<b>sól</b>	do smaku
<b>cebula</b>	2 sztuki
<b>wołowina</b>	70 dag
<b>tłuszcz</b>	trochę
<b>mąka</b>	1 łyżka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso obrać z błon, usunąć ścięgna, dobrze zbić tłuczkiem. Obsypać mąką i solą, obrumienić w szybkowarze na mocno rozgrzanym tłuszczu, wrzucić oczyszczoną i pokrojoną cebulę i razem zrumienić. Wlać wodę zamknąć szybkowar i ogrzewać 50 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po otwarciu szybkowaru zagęścić sos resztką mąki, jeżeli potrzeba dolać nieco wody.