

szybkowar-żeberka z kapustą kiszoną...



W MOJEJ KUCHNI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

żeberka wieprzowe	1 kg
olej rzepakowy	6 łyżek
Stek z grilla Prymat	1 opakowanie
kapusta kiszona	1 kg
Liść laurowy suszony Prymat	2 sztuki
Ziele angielskie całe Prymat	4 sztuki
Czosnek suszony Prymat	1 łyżeczka
woda	2 szklinki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 żeberka z mięskiem ale mało tłuszczu dobrze natrzeć przyprawą stek i na kilka godzin schować do lodówki
- KROK 2 na mocno gorącym oleju zrumienić żeberka z każdej strony
- KROK 3 kapustę kiszoną /jeśli jest zbyt kwaśna to wypłukać z 2 razy/ pokroić na drobniej i wsypać do szybkowara, dodać zrumienione żeberka, przyprawy, wodę, tłuszcz z smażenia żeberek
- KROK 4 szybkowar zamknąć szczelnie i na dużym ogniu zagotować, gdy para zacznie syczeć z zaworka to zmniejszyć ogień na minimum i gotować 35 minut, po zakończeniu gotowania żeberka zostawić w szybkowarze na 15 minut i spuścić ciśnienie

żeberka wyjąć na talerz a kapustę wyjmować łyżką cedzakową aby jak najmniej tłuszczu było w kapuście na talerzu

KROK 5

żeberka z kapustą z szybkowara są nie dość że szybko przygotowane to są bardzo miękkie-kość sama odchodzi od mięsa a kapusta ma wyrazisty smak przypraw.....SMACZNEGO!!!