

Mięso wieprzowe z kaszą w liściach kapusty



IKRAKOWIANKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

woda	2/3 szkl
kostka rosołowa	1 szt
mięso wieprzowe z szynki	30 dag
marchew mała	1 szt
liście kapusty	3 szt
pieczarki	15 dag
cebula czerwona	1 szt
smalec	2 łyżki
czosnek	2 ząbki
sól	do smaku
pieprz	do smaku
szczypiorek usiekany	
sos sojowy	do smaku
Liść laurowy suszony Prymat	1 szt
sos pomidorowy	
koncentrat pomidorowy	2 łyżki
olej	1 łyżka
czosnek	1 ząbek
mąka	1 łyżka
sól	do smaku
pieprz	do smaku
cukier	do smaku

cebula

1 szt

kasza

1/4 szkl

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Wypłukaną kaszę i startą marchew ugotować na pół miękko w wodzie z połową kostki rosołowej. Na rozgrzanym smalcu podsmażyć pokrojoną cebulę i pieczarki. Połączyć z kaszą, dodać posiekany szczypiorek, doprawić do smaku solą, pieprzem i sosem sojowym, ostudzić.
- KROK 2 Umyte mięso osuszyć, pokroić na 3 porcje, zbić tłuczkiem przez folię, natrzeć zmiądzdżonym czosnkiem, solą i pieprzem. Odłożyć do lodówki na pół godziny. Na płaty mięsa ułożyć zimny farsz z kaszy.
- KROK 3 Liście kapusty sparzyć wrzącą wodą, usunąć grube nerwy. Farsz z kaszy zawinąć w mięso i w liście kapusty.
- KROK 4 Ułożyć ciasno w rondlu, wlać 1 szklankę wody, dodać pozostałe pół kostki rosołowej, liść laurowy, odrobinę sosu sojowego, przykryć i gotować na wolnym ogniu około 30 minut.
- KROK 5 Sos pomidorowy: Na rozgrzanym oleju zeszklić drobno pokrojoną cebulę i czosnek. Dodać koncentrat i chwilę podsmażyć. Pół szklanki wody wymieszać z mąką, połączyć z sosem, zagotować. Doprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem. Mięso z kaszą w kapuście podawać z sosem pomidorowym.