

CIEŁĘCINA DUSZONA Z SUSZONYMI ŚLIWKAMI

Składniki na 4 porcje:

400 g cielęciny
1 łyżka mąki
1 łyżka oleju sojowego lub słonecznikowego
12-15 sztuk śliwek suszonych
1 łyżka rodzynek
2 marchewki
1 łyżka zielonej pietruszki
liść laurowy, tymianek, pieprz ziółowy, sól

Przepis:

Umyte śliwki i rodzynki namoczyć. Umyte mięso natrzeć solą i pieprzem ziółowym, włożyć do rondla, podlać wodą, dodać pokrojoną w plasterki marchew. Ze śliwek wyjąć pestki, pokrajać w paski, dodać do mięsa wraz z przyprawami i dusić pod przykryciem. Mąkę zrumienić na patelni bez tłuszczu. Z mąki, oleju i wody sporządzić zawiesinę, wlać do mięsa, zagotować, dosolić. Przed podaniem mięso podzielić na porcje, ułożyć na półmisku i polać sosem. Podawać z ryżem, ziemniakami, kaszą, makaronem, sałatkami, surówkami.