

fol. Tomasz Trojanowski



Czulent ziemniaczany

Z kuchni żydowskiej

Czulent ziemniaczany



Czas przygotowania:

6 godzin

Składniki dla 6 osób:

1,5 ziemniaków
2 łyżki łoju wołowego (40 g)
750 g mięsa wołowego
cebula
3 ząbki czosnku

Przyprawy: sól, czarny pieprz



1. Ziemniaki obrać i zetrzeć na drobnej tarce. Wołowinę pokroić w drobne kawałki. W naczyniu (ze szczelną pokrywką) do zapiekania rozgrzać łoj i zrumienić lekko kawałki wołowiny.

2. Dodać posiekaną cebulę i chwilę wszystko razem smażyć. Dodać sól, pieprz, ziemniaki i wymieszać. Na koniec dodać rozdrobniony w prasce czosnek.

3. Wstawić do nagrzanego do 180°C piekarnika. Piec około 30 minut, po czym naczynie nakryć i pozostawić na 5 godzin w piekarniku o temperaturze 120°C.

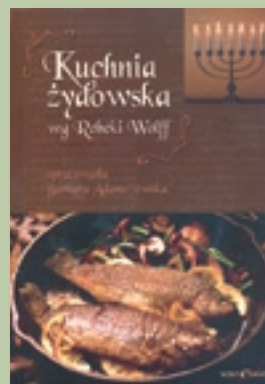


Gotowej potrawy: 2,1 kg

Rada:

Do czulentu można wykorzystać mięso jagnięce lub baraninę, podniesie to wówczas zawartość tłuszczu w potrawie.

Przepis zaczerpnięto z książki:



Zawartość w 100 g potrawy:

<i>Białko</i>	7,7 g
<i>Tłuszcz</i>	4,5 g
<i>Węglowodany</i>	10,3 g
<i>B:T:W</i>	1:0,58:1,3
<i>kcal</i>	132,0