

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

GOULASH

Pour 4 personnes :

500g de macreuse dégraissée - 1 gros oignon - 1 gousse d'ail - 1 poivron rouge - 2 carottes - 8 pommes de terre moyennes - 1 càc de concentré de tomate - 2 tomates pelées - 1 càs de crème de poivron (à trouver dans les épiceries arméniennes, libanaises) - 3 càc de paprika piquant - 1/2 càc cumin en poudre - 20cl vin rouge - 1 litre d'eau + 2càc de fond de volaille - huile d'olive - 2 càc de sel - 6 tours de moulin à poivre -

Eplucher et émincer l'ail et l'oignon. Eplucher les carottes, les couper en rondelles. Eplucher les pommes de terre, les rincer et les réserver dans de l'eau froide. Couper le poivron en lamelles. Découper les tomates en dés. Couper la viande en lamelles, réserver.

Dans une cocotte faire revenir dans de l'huile d'olive (2càs) la viande. Retirer la viande, faire revenir l'oignon sans le brûler. Ajouter le paprika, l'ail, les rondelles de carottes, les lamelles de poivron, les tomates, le concentré de tomate et la crème de poivron. Mélanger, ajouter la viande. Poudrer de cumin. Verser le vin rouge. Cuire 5 minutes à feu fort. Ajouter le bouillon de volaille. Saler, poivrer.

Laisser mijoter couvert à feu moyen pendant 1h30. Au bout de ce temps ajouter les pommes de terre, cuire ~30 minutes.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr