

לשון בקר



רכיבים

- נתח לשון בקר
- בצל גדולים, חתוכים לקוביות גסות
- גזר בינוניים, פרוסים
- כפות שמן קנולה
- 1/2 2/1 כפית כורכום
- כפית מרק עוף אמיתי ר.טבעיים
- ליטר מים

הכנה

1. להרתיח במשך כמה שעות את הלשון. מדי פעם לבדוק עם סכין. במידה והסכין חודרת את הבשר, הבשר מוכן.
2. לנקות טוב טוב את הבשר מכל שאריות השומן והעור. לפרוס את הלשון לפרוסות לא דקות ולא עבות.
3. לטגן בצל באהבה. להניח את פרוסות הלשון על הבצל, להוסיף את פרוסות הגזר. לתבל במרק עוף של אסם ובכורכום.
4. להוסיף מים ל-3/4 מהסיר ולבשל על אש נמוכה עוד 30 דקות.

180 דקות

12 servings 12