Cassoulet z podudzi jagnięcych

Francuski gulasz z jagnięciną i fasolką, który w kilka chwil wykonasz w multicookerze.

Czas na High: 0-

Czas na Low: 0-

Ilość porcji: 1-2

Czas przygotowania: 60

Składniki

- 50 g mąki, przyprawionej solą i pieprzem
- 2 podudzia jagnięce o wadze ok. 4-500 g.
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 2 kiełbaski tuluskie lub ziołowe
- 1 duża cebula, cienko pokrojona
- 50 g wędzonego boczku pokrojonego w kostkę
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 duży liść laurowy
- 2 łyżki pasty z suszonych pomidorów
- 125 ml białego wytrawnego wina
- 125 ml bulionu z kurczaka lub jagnięciny
- 1 puszka opłukanej i odsączonej fasoli szparagowej
-

Wykonanie:

Zdejmij pokrywę z Crockpot Express i wybierz funkcję brown/sauté. Umieść mąkę i przyprawy w odpowiedniej miseczce i oprósz podudzia jagnięce mąką, aż do całkowitego ich pokrycia.
Dodaj olej i jagnięcinę do Crockpot Express i podsmaż ze wszystkich stron, zajmie to 6-7 minut, aby uzyskać dobry kolor. Jeśli masz miejsce, włóż kiełbaski i zrumień je razem z jagnięciną, jeśli nie, będziesz musiał to zrobić po wyjęciu jagnięciny. Odłóż zrumienioną jagnięcinę na bok i dodaj pozostały olej do garnka. Podsmaż cebulę, boczek i czosnek przez kilka minut, aż się zarumienią. Dodaj pozostałe składniki i dobrze wymieszaj. Pokrój zrumienione kiełbaski na grube kawałki, włóż je do sosu razem z jagnięciną. Zabezpiecz pokrywę. Wybierz funkcję Meat/ Stew i ustaw czas na 45 minut. Po zakończeniu gotowania pozwól urządzeniu na naturalne uwolnienie ciśnienia przez 10 minut. Podawaj na ogrzanych talerzach z chrupiącym pieczywem lub kremowym puree ziemniaczanym i zieloną fasolką.