

## Składniki:

- 500 g cynaderek cielęcych
- 1 łyżka masła
- po 1/2 łyżeczki soli i pieprzu
- 1 łyżka mąki
- 1/8 I bulionu mięsnego
- 1/8 I śmietanki kremówki
- 1/2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki wina porto

## Sposób przygotowania:

1 Cynaderki oczyścić, usunąć nadmiar tłuszczu, umyć pod zimną wodą i osuszyć na papierze kuchennym.

2 Cynaderki przekroić na pół, obtoczyć w mące wymieszanej z solą oraz pieprzem i obsmażyć na maśle ze wszystkich stron.

3 Dodać bulion mięsny i dusić pod przykryciem. Cynaderki wyjąć i trzymać w ciepłe.

4 Do wywaru dodać śmietankę i podgrzać. Pod koniec dodać soję i wino porto. Otrzymany sos doprawić do smaku.

5 Cynaderki włożyć do sosu, krótko podgrzać i podawać.

Trzy proste przepisy z cielęcych / sa też z wieprzowych, wołowych i jagnięcych na życzenie /  
Przygotowanie wstępne j/w u innych forumowiczów.

1/ Z grzybami.

- 2 nerki pokrojone w kostkę,
- 3-4 siekane szalotki,
- 300 g pokrojonych pieczarek,
- 5 pomidorów bez skórki pokrojonych w p/plastry,
- 1-2 kieliszki porto lub wina wytrawnego,
- masło/oliwa, sol, pieprz, siekana natka.

Na gorącym tłuszczu podsmażyć nerki. Dodać szalotki, pomidory, grzyby, doprawić.

Dusić 10 min. Wlać wino, pogotować 2-3 min. Posypać natką.

2/ Z musztarda.

- 2 nerki przekrojone na pol,
- 2 lyzki musztardy,
- 200 ml smietanki,
- maslo/oliwa, sol, pieprz.

Nerki smazyc na goracym tluszczu 3-4 min.

Odstawic, trzymac w cieple.

Na patelnie wlac smietanke, dodac musztarde, doprawic.

Wlozyc nerki, rozgrzac i podawac.

3/ Smazone.

- 2 nerki pokrojone w kostke,
- 2-3 siekane zabki czosnku,
- maslo/oliwa, sol, pieprz, natka.

Na goracym tluszczu smazyc nerki 4-5 min. / w srodku maja byc rozowe /.

Dodac czosnek, smazyc chwilke, doprawic i posypac natka.

Ps. M. Halbanski podaje w " Leksykonie sztuki kulinarnej ", ze cynadry to potrawa z duszonych w tluszczu nerek, a nerki to po prostu podroby.