Duszona wołowina z kaszą

Charakterystyczny smak nadają tej potrawie jagody jałowca. Wołowinę dusi się powoli na wolnym ogniu, aż zrobi się bardzo miękka, a pożywny pęczak wchłonie część sosu i zagęści go. Tę sycącą potrawę należy podawać z purée z ziemniaków i warzywem, na przykład fasolką szparagową lub młodą kapustą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

155 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g rozbratla lub chudej wołowiny do duszenia, obranych z tłuszczu i pokrojonych w kostkę o boku 5 cm
2 ząbki czosnku, przekrojone na pół
3 liście laurowe
6 jagód jałowca, lekko rozkruszonych
1 gałązka świeżego tymianku
250 ml mocnego czerwonego wina
12 małych młodych cebulek (ok. 400 g)
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
55 g pęczaku
400 ml wywaru wołowego

3 duże marchewki (ok. 430 g), pokrojone w spore kawałki
2 łodygi selera naciowego, pokrojone w plasterki
300 g brukwi, pokrojonej w kawałki
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć wołowinę do miski razem z czosnkiem, liśćmi laurowymi, jagodami jałowca i tymiankiem. Polać winem i marynować pod przykryciem w lodówce 8 godzin lub przez całą noc.

2) Następnego dnia rozgrzać piekarnik do temperatury 160°C. Wrzucić cebulki do miski i zalać je wrzątkiem. Zostawić we wrzątku na 2 minuty, a następnie odcedzić. Gdy wystygną na tyle, żeby nie parzyły, obrać z łupin i odłożyć na bok.

3) Wyjąć wołowinę z marynaty i osuszyć na papierowym ręczniku. Podgrzać oliwę w dużym rondlu na mocnym ogniu. Wrzucić mięso i przyrumienić je ze wszystkich stron. W razie potrzeby robić to partiami. Wyjąć wołowinę na talerz i odstawić.

4) Wrzucić cebulki do rondla i smażyć 3–4 minuty, aż lekko się przyrumienią ze wszystkich stron. Dodać pęczak i smażyć minutę, mieszając. Włożyć mięso z powrotem do rondla razem z sosem, który z niego wyciekł. Wlać wywar i doprowadzić do wrzenia.

5) Przecedzić marynatę do rondla i dodać liście laurowe oraz gałązkę tymianku. Przyprawić solą i pieprzem. Przykryć szczelnie dopasowaną pokrywką, przenieść do piekarnika i dusić 45 minut.

6) Dodać marchewkę, seler oraz brukiew i wymieszać. Przykryć rondel i dusić jeszcze 1–1 i 1/4 godziny, aż wołowina, pęczak i warzywa będą miękkie. Przed podaniem wyciągnąć liście laurowe i łodyżkę tymianku.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 367 kcal, 31 g białka, 10 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 29 g węglowodanów (w tym 18 g cukrów), 8 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Shutterstock