Duszona wołowina z kluskami ziemniaczanymi

Duszone mięso jest gotowe, kiedy można bez trudu wbić długi widelec w miejscu, gdzie jest ono najgrubsze. Jeśli wołowina rozpada się po uduszeniu, oznacza to, że jest rozgotowana, a tym samym twarda i sucha.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

130 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1/4 szklanki mąki
3/4 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki pieprzu
900 g wołowiny
2 cebule, posiekane
2 łyżki oleju
600 ml esencjonalnego wywaru wołowego
3/4 szklanki wody
1 łyżka czerwonego octu winnego
6 marchewek, pokrojonych na kawałki

2 liście laurowe
1 łyżeczka suszonego tymianku
1/4 łyżeczki suszonego czosnku

KLUSKI
1 jajko
3/4 szklanki bułki tartej, wymieszanej z solą i pieprzem
1 łyżka mąki
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej
1 łyżka cebuli, posiekanej
1/2 łyżeczki suszonego tymianku
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki pieprzu
3 ziemniaki, starte
dodatkowa mąka, do oprószenia

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w torebce foliowej mąkę z solą i pieprzem. Włożyć mięso i obtoczyć. Wlać olej do rondla. Zrumienić mięso i cebulę.

2) Wlać wywar, wodę, ocet, dodać marchewkę i przyprawy. Dusić 1 i 1/2 godziny, aż mięso będzie prawie miękkie. Usunąć liście laurowe.

3) Roztrzepać jajko w misce. Dodać bułkę tartą, mąkę, natkę pietruszki, cebulę, przyprawy oraz ziemniaki. Dokładnie wymieszać. Uformować kulki o średnicy 3,5–4 cm. Oprószyć mąką.

4) Zagotować sos w rondlu. Wrzucić kluski. Przykryć i gotować na małym ogniu około 30 minut. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 487 kcal, 18 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 130 mg cholesterolu, 1486 mg sodu, 42 g węglowodanów, 5 g błonnika, 38 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock