Duszona wołowina z makaronem

Świderki, zwane z włoska fusilli, doskonale smakują w potrawie złożonej z wołowiny i warzyw. Makaron dodaje się pod koniec duszenia mięsa, aby pozostał al dente, a jednocześnie wchłonął pikantny smak mięsa, warzyw i oregano.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

105 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
340 g chudej wołowiny do duszenia, pokrojonej w 1-cm. kostkę
1 cebula, posiekana
400 g pokrojonych pomidorów z puszki
1 łyżka przecieru pomidorowego
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
1 litr wywaru wołowego lub warzywnego
3 duże marchewki, pokrojone w plasterki
4 łodygi selera, pokrojone w plasterki
1 mała brukiew (ok. 400 g), posiekana
225 g makaronu fusilli
1 łyżka świeżych liści oregano, posiekanych, lub 1 łyżeczka

suszonych
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym rondlu i wrzucić wołowinę. Przyrumienić ją ze wszystkich stron, często mieszając. Wyjąć podsmażone mięso łyżką cedzakową.

2) Wrzucić cebulę do rondla i smażyć około 5 minut, często mieszając, aż zmięknie. Dodać pomidory, przecier pomidorowy, czosnek oraz 600 ml wywaru. Dobrze wymieszać i doprowadzić do wrzenia.

3) Wrzucić wołowinę z powrotem do rondla. Dodać marchewkę, seler oraz brukiew, przyprawić solą i pieprzem. Gotować mięso na wolnym ogniu pod przykryciem godzinę, aż zrobi się miękkie.

4) Dodać makaron i oregano razem z resztą wywaru. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i przykryć rondel. Dusić 20–25 minut, aż makaron zmięknie, i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 400 kcal, 27,5 g białka, 8,5 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 57 g węglowodanów (w tym 14 g cukrów), 6 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Shutterstock