Duszona wołowina z Nowej Anglii

Tę tradycyjną amerykańską potrawę jednogarnkową przyrządza się z soczystej wołowiny i kruchych warzyw duszonych w pożywnym smacznym wywarze. Sałatka buraczano-cebulowa zaostrza nieco smak mięsa. Najlepiej podawać z chlebem, który będzie można moczyć w smakowitym sosie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

175 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

675 g chudej karkówki wołowej, okrojonej z tłuszczu
3 gałązki świeżego tymianku
3 gałązki natki pietruszki
1 duży liść laurowy
2 duże ząbki czosnku, pokrojone w plasterki
10 ziaren czarnego pieprzu, lekko zmiażdżonych
250 g pora, pokrojonego w plasterki
1 łodyga selera naciowego, pokrojona na kawałki
300 g drobnych, młodych ziemniaków, oskrobanych

12 małych szalotek
300 g młodej, drobnej rzepy
300 g młodej, drobnej marchewki
150 g kapusty włoskiej, drobno poszatkowanej
sól i pieprz
drobno posiekana natka pietruszki, do przybrania

Sałatka buraczano-cebulowa
340 g ugotowanych buraków, obranych i pokrojonych w drobną kostkę
6 cebulek dymek, drobno posiekanych
3 łyżki natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć mięso do naczynia żaroodpornego. Wlać około 1,5 l zimnej wody, tak, by w całości pokryła mięso. Doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu, w razie potrzeby zbierając z wierzchu szumowiny.

2) Gdy tylko woda zacznie wrzeć, zmniejszyć ogień na maleńki. Włożyć tymianek, natkę pietruszki, liść laurowy, czosnek i ziarna pieprzu do torebki z gazy, zawiązać ją i włożyć do naczynia żaroodpornego razem z porem i selerem naciowym. Gotować w na wpół przykrytym naczyniu 1 i 3/4–2 godziny, w razie potrzeby zbierając z wierzchu szumowiny, aż mięso zrobi się bardzo miękkie – sprawdzić, nakłuwając czubkiem ostrego noża.

3) Przygotować sałatkę. Włożyć do miski buraki, cebulkę dymkę i natkę pietruszki. Doprawić solą i pieprzem do smaku i delikatnie wymieszać. Przykryć i wstawić do lodówki.

4) Rozgrzać nieco piekarnik. Kiedy mięso będzie gotowe, przełożyć je do brytfanny, używając 2 dużych łyżek. Zalać wywarem tak, żeby całkowicie pokrył mięso, a następnie szczelnie przykryć brytfannę folią aluminiową. Wstawić do piekarnika, żeby nie wystygło.

5) Wyjąć z naczynia żaroodpornego torebkę z ziołami i wyrzucić. Włożyć do naczynia ziemniaki i szalotkę oraz 1/2 łyżeczki soli. Zwiększyć ogień i dusić 5 minut. Dodać rzepę i marchewkę. Dusić jeszcze 15 minut, aż warzywa zrobią się miękkie. Przełożyć łyżką cedzakową do brytfanny z mięsem.

6) Wrzucić kapustę do wywaru w naczyniu żaroodpornym i dusić ją na małym ogniu około 3 minut, aż zmięknie. Wyjąć łyżką cedzakową i dodać do pozostałych warzyw.

7) Pokroić mięso w kostkę w poprzek włókien i rozłożyć je na talerzach do zupy lub talerzach z uniesionymi krawędziami. Ułożyć na wierzchu warzywa i polać wywarem. Posypać natką pietruszki i podawać z sałatką.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 391 kcal, 45 g białka, 8 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 36 g węglowodanów (w tym 23 g cukrów), 10 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock