

# Duszony szponder

Duszony szponder to danie, które można zaserwować w święta. Szybko go przygotujesz, a twoi goście będą zachwyceni.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

## LICZBA PORCJI:

12

---

## SKŁADNIKI:

2/3 szklanki mąki  
2 łyżeczki soli  
1/2 łyżeczki pieprzu  
2 kg szpondra, pokrojonego na porcje  
70 g masła  
1 duża cebula, posiekana  
1 i 1/2 szklanki wywaru wołowego  
3/4 szklanki czerwonego octu winnego  
3/4 szklanki brązowego cukru  
1/2 szklanki sosu chili  
1/3 szklanki keczupu  
1/3 szklanki sosu worcester  
5 ząbków czosnku, posiekanych  
1 i 1/2 łyżeczki chili w proszku

## **PRZYGOTOWANIE:**

1) Obtoczyć mięso w mieszance mąki, soli i pieprzu. Rozpuścić masło na patelni, obrumienić mięso.

2) Przełożyć do wolnowaru. Na tej samej patelni wymieszać pozostałe składniki. Zagotować. Połączyć szponder. Przykryć i gotować w niskiej temperaturze 9–10 godzin, aż mięso będzie miękkie.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 631 kcal, 47 g tłuszczów (w tym 21 g NKT), 107 mg cholesterolu, 901 mg sodu, 27 g węglowodanów, 1 g błonnika, 24 g białka