

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