Fondue z marynowanej wołowiny

Fondue to nie tylko pyszna przekąska, ale też przyjemnie spędzony czas ze znajomymi.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

3/4 szklanki sosu sojowego
1/4 szklanki sosu worcester
2 ząbki czosnku, posiekane
1,2 kg polędwicy wołowej, pokrojonej w kostkę
1,2 kg polędwiczki wieprzowej, pokrojonej

SOS CHRZANOWY
200 ml kwaśnej śmietany
3 łyżki chrzanu
1 łyżka cebuli, posiekanej
1 łyżeczka białego octu winnego
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu

SOS BARBECUE

250 ml sosu pomidorowego
1/3 szklanki sosu do steków
2 łyżki brązowego cukru
6–9 szklanek oleju arachidowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać trzy pierwsze składniki. Włożyć mięso do marynaty. Trzymać w lodówce.

2) W misce wymieszać składniki sosu chrzanowego. Przykryć i wstawić do lodówki.

3) W innej misce wymieszać sos pomidorowy z sosem do steków i cukrem. Wstawić do lodówki. Odsączyć mięso.

4) Przygotować po jednym naczyniu do fondue na sześć osób. Wlać po 3 szklanki oleju. Rozgrzać. Nabijać mięso na widelce i smażyć. Podawać z sosem chrzanowym i sosem barbecue.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 272 kcal, 13 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 94 mg cholesterolu, 680 mg sodu, 5 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 30 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock