

Gułasz cielęcy z pieczarkami, marchewką, szalotką i piwem

To danie, bardzo korzystnie wpływające na serce, jest bogate w witaminy, sole mineralne i błonnik, a zawiera mało tłuszczów nasyconych.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

105 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g cielęciny pokrojonej w 2-cm kostkę
3/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
2 łyżki oleju
2–3 duże pieczarki, pokrojone
8 dużych, drobno posiekanych szalotek (albo 1 cebula)
2 łyżki mąki
1 butelka ciemnego piwa
1 łyżka białego octu winnego
1/2 łyżeczki pokruszonego suszonego tymianku
500 g dużej marchewki pokrojonej na 5-cm kawałki

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Osuszyć mięso. Dodać pieprz oraz 1/4 łyżeczki soli.
- 2) Rozgrzać olej w dużym żaroodpornym naczyniu na mocnym ogniu. Smażyć mięso partiami, po 3–4 minuty, aż nabierze brązowego koloru. Odłożyć na talerz.
- 3) Zmniejszyć ogień. Wrzucić do naczynia pieczarki i szalotki. Smażyć około 5 minut, aż się przyrumienią. Mieszając dodać mąkę. Wrzucić z powrotem mięso, wlać piwo, ocet winny, dodać tymianek i resztę soli. Zagotować. Dodać marchewkę. Przykryć, zmniejszyć gaz. Gotować godzinę i 15 minut na wolnym ogniu, aż cielęcina będzie gotowa.
- 4) Przenieść mięso, marchewkę i pieczarki na półmisek. Sos gotować, aż zostanie go około 1 i 1/4 szklanki. Połączyć mięso sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 310 kcal, 26 g białka, 21 g węglowodanów, 11 g tłuszczów, 2 g NNKT, 95 mg cholesterolu, 3 g błonnika, 490 mg sodu