

# Marynowana wołowina

Duszone mięso jest gotowe, kiedy można bez trudu wbić długi widelec w miejscu, gdzie jest ono najgrubsze.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 godzin

## LICZBA PORCJI:

12

---

## SKŁADNIKI:

1 szklanka białego wytrawnego wina  
1/3 szklanki sosu sojowego  
1 łyżka oliwy z oliwek  
4 ząbki czosnku, posiekane  
2 cebule dymki, pokrojone w plasterki  
1 i 1/2 łyżeczki imbiru  
1/4 łyżeczki pieprzu  
4 goździki  
1,8 kg wołowiny zrazowej górnej  
5 łyżeczek mąki kukurydzianej  
5 łyżeczek zimnej wody

## PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wymieszać osiem pierwszych składników. Włożyć mięso do marynaty na całą noc.
- 2) Przełożyć mięso i marynatę do wolnowaru. Dusić 10 godzin. Wyjąć. Zlać sos. Usunąć goździki.
- 3) Starannie rozrobić w rondlu mąkę z wodą. Dolać 1 i 1/2 szklanki sosu. Gotować, aż zgęstnieje.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

90 g mięsa z sosem zawiera: 174 kcal, 6 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 59 mg cholesterolu, 255 mg sodu, 3 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 25 g białka