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

Źródło zdjęcia: Shutterstock