Mięso duszone z jarzynami

Ta długo duszona potrawa przyrządzana w jednym rondlu jest wyjątkowo pożywna. Można ją przygotować z wyprzedzeniem, doskonale więc nadaje się na rodzinne obiady oraz na nieoficjalne przyjęcia. Należy ją podawać z chrupkimi sałatkami i chlebem z nasionami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

240 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin
1 kg rozbratla bez kości grubości około 7 cm, obranego z tłuszczu i związanego
2 duże cebule, drobno posiekane
1 łodyga selera, drobno posiekana
3 ząbki czosnku, wyciśnięte
250 ml wytrawnego czerwonego lub białego wina
225 g pokrojonych pomidorów z puszki
1 duża marchewka, pokrojona
1 łyżeczka świeżego tymianku, posiekanego
450 ml wywaru wołowego

600 g młodych ziemniaków, wyszorowanych i pokrojonych na ćwiartki
340 g selera, pokrojonego w kostkę o boku 2,5 cm
340 g brukwi, pokrojonej w kostkę o boku 2,5 cm
sól i pieprz
3 łyżki posiekanej natki pietruszki, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 160°C. Rozgrzać oliwę w dużym żaroodpornym naczyniu. Wrzucić wołowinę i smażyć ją na dość dużym ogniu 6–8 minut, aż przyrumieni się ze wszystkich stron. Wyjąć mięso na talerz.

2) Zmniejszyć ogień na średni. Wrzucić do naczynia cebulę, seler oraz czosnek i smażyć, często mieszając, 3 minuty, aż cebula zacznie mięknąć. Wlać wino, gotować około minuty, następnie dodać pomidory oraz startą marchewkę. Gotować kolejne 2 minuty.

3) Włożyć wołowinę z powrotem do naczynia razem z sosem, który zebrał się na talerzu, oraz posiekanymi liśćmi tymianku. Na wierzchu mięsa ułożyć pergamin lub folię, podwinąć rogi do góry, żeby nie dotykały płynu, a następnie szczelnie przykryć naczynie dopasowaną pokrywką. Przenieść naczynie do piekarnika i piec 2 i 1/2 godziny.

4) Około 20 minut przed końcem pieczenia zagotować wywar wołowy w głębokim rondlu z pokrywką. Dodać ziemniaki, seler, brukiew i pokrojoną w plasterki marchewkę. Przykryć i delikatnie gotować na wolnym ogniu 12–15 minut, aż warzywa zaczną mięknąć.

5) Wyjąć wołowinę z naczynia i odstawić. Usunąć tłuszcz z sosu po pieczeniu, wybierając go łyżką, a potem w robocie kuchennym zrobić gładki przecier z warzyw, które gotowały się z mięsem, i sosu. Przyprawić.

6) Odcedzić ziemniaki i inne warzywa korzeniowe, zachowując wywar. Ułożyć je na dnie naczynia, umieścić na nich wołowinę i dodać pozostałe warzywa korzeniowe razem z wywarem. Polać wszystko sosem. Przykryć i wstawić z powrotem do piekarnika na 20 minut, aż warzywa będą miękkie.

7) Wyjąć wołowinę na deskę do krojenia mięsa, przykryć i zostawić na 10 minut. Pozostawić warzywa w piekarniku nastawionym na niską temperaturę.

8) Pokroić wołowinę i ułożyć na ogrzanych talerzach razem z warzywami i sosem. Posypać pietruszką i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 399 kcal, 43 g białka, 12 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 33 g węglowodanów (w tym 15 g cukrów), 8 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock