Mięso i nereczki w cieście

W tym przepisie tradycyjne kruche lub francuskie ciasto zastąpimy ciastem filo, które jest lżejsze i mniej tłuste. Danie podaje się z dużą ilością warzyw, takich jak świeżo ugotowana marchewka i groszek cukrowy oraz ziemniaków, które dostarczają organizmowi skrobi.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

130 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
340 g chudego rumsztyku bez kości, okrojonego z tłuszczu i pokrojonego na kawałki
2 jagnięce nerki, pokrojone w kostkę
250 g szalotek, pokrojonych na połówki
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
2 łyżeczki listków świeżego tymianku
1 liść laurowy
1 łyżka sosu worcestershire
150 ml wywaru wołowego
150 ml ciemnego piwa

225 g pieczarek, pokrojonych na połówki
3 marchewki, pokrojone
250 g młodych ziemniaków, oskrobanych i pokrojonych w kostkę
8 dużych arkuszy ciasta filo, po około 36 x 18 cm
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać 2 łyżki oliwy na dużej patelni. Wrzucić mięso i smażyć 2–3 minuty, przewracając, by kawałki przyrumieniły się równomiernie. Wyjąć łyżką cedzakową z patelni i przełożyć na talerz. Wrzucić na patelnię nerki i obrumienić, smażąc 1–2 minuty. Wyjąć łyżką cedzakową.

2) Smażyć szalotki minutę, wrzucić na patelnię mięso i nerki. Dodać czosnek, tymianek, liść laurowy, sos worcestershire, wywar i piwo. Starannie wymieszać i doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień, przykryć i dusić godzinę na wolnym ogniu. Dodać pieczarki, marchewkę i ziemniaki. Wymieszać, przykryć ponownie i dusić jeszcze 30 minut na wolnym ogniu.

3) Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C. Przełożyć nadzienie mięsno-warzywne łyżką cedzakową do czterech okrągłych form o pojemności 360 ml każda. Usunąć liść laurowy. Sos, który zostanie na patelni, gotować 5 minut, żeby odparował. Jego objętość powinna się zmniejszyć do około 450 ml. Doprawić go solą i pieprzem do smaku, polać nadzienie i odstawić, by nieco przestygło.

4) Posmarować arkusz ciasta filo odrobiną z pozostałych 2 łyżek oliwy. Ułożyć na nim drugi arkusz ciasta i również posmarować odrobiną oliwy.

5) Ścisnąć obie warstwy ciasta i ułożyć na mięsnym nadzieniu, a następnie okroić nożyczkami wokół brzegów. Podobnie przygotować pozostałe trzy formy. Piec 20 minut, aż ciasto przyrumieni się, a nadzienie podgrzeje.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 405 kcal, 29 g białka, 16 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 35 g węglowodanów (w tym 9 g cukrów), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock