

Mostek w sosie

Jedna porcja mostka z sosem waży tylko 90 gramów. Ograniczając wielkość porcji, łatwiej jest kontrolować ilość spożywanych kalorii.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

250 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

1,8 kg mostka wołowego
1/2 łyżeczki pieprzu
1 duża cebula, pokrojona w cienkie plasterki
330 ml piwa
1/2 szklanki sosu chili
3 łyżki brązowego cukru
2 ząbki czosnku, posiekane
2 łyżki mąki kukurydzianej
1/4 szklanki zimnej wody

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć mostek do brytfanny. Oprószyć pieprzem, przykryć

cebulą. Wymieszać piwo z sosem chili, cukrem i czosnkiem. Mieszać, aż cukier się rozpuści. Połączyć mięso.

2) Przykryć brytfannę i piec mięso 3 i 1/2 godziny w temperaturze 160°C. Odkryć i piec jeszcze 15–30 minut, aż cebula się przyrumieni. Przełożyć mięso i cebulę na półmisek.

3) Przebrać sos z duszenia mięsa do rondla. Rozrobić mąkę kukurydzianą z wodą. Wlać do sosu. Gotować 2 minuty, mieszając, aż sos zgęstnieje. Pokroić mięso w plastry. Podawać z sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

90 g potrawy zawiera: 270 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 88 mg cholesterolu, 389 mg sodu, 9 g węglowodanów, 1 g błonnika, 28 g białka