Niedzielna pieczeń wołowa

Soczysta pieczeń wołowa, chrupkie, pieczone ziemniaki i warzywa korzeniowe oraz lekki jak piórko yorkshire pudding tworzą jedną z najbardziej popularnych świątecznych potraw brytyjskich. Spróbujmy jej i my.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

170 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

1 i 1/2 kg antrykotu wołowego bez kości, okrojonego z tłuszczu, zwiniętego w roladę i związanego
4 łyżeczki musztardy
450 ml wywaru wołowego
sól i pieprz

Yorkshire pudding
50 g mąki
1 jajko
100 ml chudego mleka
2 łyżeczki oleju słonecznikowego

Pieczone warzywa
1 i 1/2 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych
700 g młodego pasternaku, przekrojonego wzdłuż na połówki
700 g małych marchewek, przekrojonych wzdłuż na połówki
3 łyżki oleju słonecznikowego
700 g różyczek brokułów

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Zważyć mięso i policzyć czas pieczenia.

2) Ułożyć mięso na ruszcie brytfanny, tłuszczem do góry. Posypać pieprzem i posmarować 3 łyżeczkami musztardy. Piec mięso przez wyliczony czas, polewając od czasu do czasu tłuszczem z brytfanny.

3) Przygotować yorkshire pudding. Wymieszać w misce mąkę i szczyptę soli. Zrobić zagłębienie na środku i wbić jajko. Dodać nieco mleka i wyrobić, stopniowo dodając mąkę. Dodać resztę mleka oraz 4 łyżki wody i wyrabiać, aż ciasto będzie gładkie. Odstawić.

4) Przygotować warzywa. Włożyć ziemniaki do dużego rondla z wrzątkiem i gotować 5 minut. Starannie odlać, przykryć i mocno potrząsnąć rondlem, by nieco stłuc powierzchnię ziemniaków (dzięki temu będą chrupkie).

5) Włożyć pasternak i marchewkę do innego, dużego rondla z wrzątkiem i gotować 3 minuty, a następnie odlać.

6) Godzinę przed końcem pieczenia mięsa wlać 2 łyżki oleju do teflonowej brytfanny oraz łyżkę do drugiej teflonowej brytfanny. Rozgrzać obie na palnikach, wrzucić ziemniaki do jednej brytfanny, a pasternak i marchewkę do drugiej. Obtoczyć każdy kawałek w oleju i szybko wstawić obie brytfanny do piekarnika (w piekarniku gazowym należy umieścić ziemniaki nad mięsem, a warzywa pod nim). Po 30 minutach przewrócić

ziemniaki i warzywa na drugą stronę, by przyrumieniły się równomiernie.

7) Kiedy mięso będzie już gotowe, wyjąć je z piekarnika i zwiększyć temperaturę do 220°C. Przełożyć je na podgrzany talerz, przykryć folią i ustawić w ciepłym miejscu. Nasmarować olejem 12 teflonowych foremek i wstawić je na górną kratkę piekarnika na 2–3 minuty (ziemniaki należy wtedy przestawić niżej). Wymieszać ciasto, wlać do foremek i piec 15 minut, aż pudding urośnie i się przyrumieni.

8) Gotować brokuły na parze około 10 minut, aż zrobią się miękkie, a następnie przyrządzić sos. Zlać bardzo powoli tłuszcz z brytfanny tak, żeby sos pozostał wewnątrz. Ustawić brytfannę na ogniu i wlać wywar. Doprowadzić do wrzenia, mieszając i zeskrobując to, co przywarło do dna brytfanny, a następnie podgrzewać na małym ogniu, aż sos wyparuje i jego objętość nieco się zmniejszy. Doprawić solą i pieprzem do smaku, a na koniec dodać resztę musztardy i wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 514 kcal, 53 g białka, 13 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 51 g węglowodanów (w tym 11 g cukrów), 8 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock