

# Peklowany mostek wołowy

Peklowana wołowina będzie się rozpływać w ustach, jeśli zostanie pokrojona w cienkie plasterki w poprzek włókien.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

600 minut

## LICZBA PORCJI:

8

---

## SKŁADNIKI:

4–5 czerwonych ziemniaków

250 g małych marchewek, pokrojonych wzdłuż na pół

200 g kapusty, poszatkowanej

1,6 kg peklowanego mostka

2 łyżki mieszanki ziół do sałaty

3 szklanki wody

1 łyżka kminku

## PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć ziemniaki, marchewkę i kapustę do wolnowaru. Przekroić mięso na pół, ułożyć je na warzywach. Dodać wodę, kminek i zioła.

2) Gotować w niskiej temperaturze 10 godzin.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 457 kcal, 30 g tłuszczów (w tym 9 g NKT), 107 mg cholesterolu, 2452 mg sodu, 14 g węglowodanów, 3 g błonnika, 31 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*