

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, poszatkwanej

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