Pieczeń doskonała

Wprawdzie to jednogarnkowe danie piecze się długo, ale można przyrządzić je zawczasu, więc doskonale nadaje się na rodzinne spotkania czy kolacje dla przyjaciół. Radzimy podawać z zieloną sałatą i pieczywem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

240 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin
1 kg karkówki wołowej bez kości, o grubości około 7,5 cm, okrojonej z tłuszczu, zwiniętej i związanej
2 duże cebule, drobno posiekane
1 łodyga selera naciowego, posiekana
3 ząbki czosnku, wyciśnięte
250 ml czerwonego lub białego wytrawnego wina
220 g pokrojonych pomidorów z puszki
1 duża marchewka, starta
1 łyżeczka świeżego tymianku, posiekanego
450 ml wywaru wołowego
600 g młodych ziemniaków, pokrojonych na ćwiartki

340 g selera, pokrojonego w kostkę
340 g brukwi, pokrojonej w kostkę
300 g marchewki, pokrojonej w plasterki
sól i pieprz
3 łyżki natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 160°C. Rozgrzać oliwę w dużym naczyniu żaroodpornym. Wrzucić mięso i obrumienić je ze wszystkich stron na dość dużym ogniu, smażąc 6–8 minut. Przełożyć na talerz.

2) Zmniejszyć nieco ogień. Wrzucić cebulę, seler naciowy oraz czosnek. Smażyć 3 minuty, często mieszając, aż cebula zacznie mięknąć. Wlać wino, doprowadzić do wrzenia i gotować minutę. Dodać pomidory wraz z sokiem i tartą marchewką. Gotować jeszcze 2 minuty.

3) Włożyć mięso z powrotem do naczynia żaroodpornego i wlać sos, który wyciekł. Dodać posiekany tymianek. Przykryć mięso pergaminem lub folią, podwijając rogi do góry, żeby nie stykały się z sosem. Przykryć naczynie pokrywką i wstawić do piekarnika na 2 i 1/2 godziny.

4) Około 20 minut przed końcem pieczenia mięsa doprowadzić wywar do wrzenia pod przykryciem w głębokim rondlu. Wrzucić ziemniaki, selera, brukiew i marchewkę. Przykryć i gotować na maleńkim ogniu 12–15 minut, aż warzywa zaczną mięknąć.

5) Wyjąć mięso z naczynia żaroodpornego i odstawić. Odtłuścić sos, zbierając tłuszcz łyżką z wierzchu lub używając gruszki do sosu. Utrzeć upieczone warzywa wraz z sosem w mikserze lub malakserze na półpłynne, gładkie purée. Doprawić solą i pieprzem.

6) Odlać ziemniaki i inne warzywa korzeniowe, zachowując wywar. Ułożyć warstwę warzyw korzeniowych w naczyniu

żaroodpornym. Na wierzchu ułożyć mięso oraz resztę warzyw i polać wywarem z utartymi warzywami. Przykryć naczynie żaroodporne i wstawić do piekarnika na 20 minut, aż warzywa korzeniowe zrobią się miękkie.

7) Wyjąć mięso na deskę do krojenia, przykryć i odstawić na 10 minut. Warzywa i sos pozostawić w naczyniu żaroodpornym w piecyku ustawionym na niską temperaturę.

8) Pokroić mięso i ułożyć wraz z warzywami na podgrzanych talerzach. Polać sosem, posypać natką pietruszki i podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 399 kcal, 43 g białka, 12 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 33 g węglowodanów (w tym 15 g cukrów), 8 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock