Pomarańczowa wołowina z brokułami i jabłkiem

To danie typu stir-fry jest inspirowane kuchnią orientalną. Poza witaminą C (z papryki i brokułów) potrawa ta dostarcza organizmowi znacznych ilości witaminy B12, niacyny oraz potasu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

90 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

350 g wołowiny (antrykot lub rostbef)
2 łyżeczki mąki kukurydzianej
1/4 szklanki wytrawnego sherry
2 łyżki sosu sojowego o niskiej zawartości soli
1/4 łyżeczki sody oczyszczonej
4 łyżki oliwy z oliwek
4 łyżki skórki otartej z pomarańczy
1/4 łyżeczki płatków suszonej czerwonej papryki
5 szklanek różyczek i łodyżek brokułów
1 czerwona papryka, pokrojona w słupki

4 cebulki dymki, drobno posiekane
3 ząbki czosnku, posiekane
1 duże jabłko, pokrojone w cienkie cząstki

PRZYGOTOWANIE:

1) Przekroić wołowinę wzdłuż włókien na pół, a następnie pokroić każdą połówkę w poprzek włókien w cienkie plastry.

2) Starannie utrzeć mąkę kukurydzianą, sherry, sos sojowy i sodę w średniej misce. Wrzucić mięso, obtoczyć w marynacie i wstawić do lodówki na pół godziny.

3) Rozgrzać 3 łyżki oliwy na średnim ogniu w dużym, teflonowym rondlu. Wyjąć mięso z marynaty (nie wylewać płynu). Wrzucić do rondla mięso, połowę skórki z pomarańczy oraz płatki papryki. Smażyć 3 minuty, aż mięso przestanie być surowe. Przełożyć wołowinę na talerz.

4) Wlać do rondla pozostałą oliwę. Wrzucić brokuły, surową paprykę, cebulkę dymkę oraz czosnek. Smażyć warzywa przez 3 minuty, aż brokuły zaczną mięknąć. Wlać 1/2 szklanki wody i dusić jeszcze 2–3 minuty, żeby brokuły jeszcze nieco zmiękły. Powinny jednak pozostać jędrne.

5) Wymieszać marynatę z 1/3 szklanki wody i wlać do rondla. Doprowadzić do wrzenia i gotować, cały czas mieszając, aż sos nieco zgęstnieje. Wrzucić wołowinę do rondla. Dodać pokrojone jabłko. Gotować minutę, aż mięso się rozgrzeje. Podawać potrawę przybraną resztą skórki pomarańczowej.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 284 kcal, 14 g tłuszczów (w tym 32% NKT), 21 g białka, 16 g węglowodanów, 5,3 g błonnika, 44 mg cholesterolu, 473 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock